لِكُلِّ عَرُوسَين عَلَى وَشْكِ الزَّوَاج

شهر عسل بلا خجل

- مواجهة ليلة الدخلة بدون خجل ولا أخطاء .
- متاعب شهر العسل والأيام الأولى من الزواج .
- عندما يتأخر حدوث الحمل .
- أسباب العقم وطرق فحص الزوجين .
- أسرار السعادة الزوجية كما يجب أن يعرفها كل عروسين .
- ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات .
- ما هي حقوق الزوجين .

دكتور أيمن الحسيني

مكتبة ابن سينا

254.1
ح ا ش

مركز المرأة للدراس
ت :
ت.ع :

شهر عسل بلا خجل

لكل عروسين على وشك الزواج

* مواجهة ليلة الدخلة بدون خجل ولا أخطاء .
* متاعب شهر العسل والأيام الأولى من الزواج .
* عندما يتأخر حدوث الحمل .
* أسباب العقم وطرق فحص الزوجين .
* أسرار السعادة الزوجية كما يجب أن يعرفها كل عروسين .
* ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات .
* ما هي حقوق الزوجين؟

دكتور / أيمن الحسيني

مكتبة ابن سينا

مكتبة ابن سينا
للطبع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
☎ ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ ف: ٦٣٨٠٤٨٣

اسم الكتاب

شهر عسل بلا خجل

اسم المؤلف

د / أيمن الحسيني

تصميم الغلاف

سمير محمد

رقم الإيداع

١٩٩٠ / ٧٢٣٠

977-5120-20-9

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس أي جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية
مكتبة الساعي للنشر والتوزيع
ص . ب ٥٠٦١٩ الرياض ١١٥٢٣ - هاتف: ٤٢٥٤٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس: ٤٢٥٥٩٤٥
جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٦٧

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت: ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

مقدمة

شهر العسل هو أحلى فترة في حياة كل زوجين ؛ فلا مشاكل، ولا مسئوليات، ولكنها فترة حَرِجَة حيث تنتقل خلالها العلاقة من حالة الحب أو الرغبة إلى حالة المعاشرة الفعلية. ففي ليلة الزفاف وشهر العسل تتم المواجهة بين العروسين، فيصبح الكلام أفعالاً،ويصبح الإحساس ممارسة ، وعندئذ يتكاشفان ويرى كل منهما ما لم يكن يراه من الآخر. في هذه المرحلة يظهر الخجل،وتظهر أخطاء من كلا الطرفين، سواء في التعبير عن الحب، أو الممارسة الجنسية، أو في التأقلم مع الحياة الزوجية الجديدة. من هنا كان الهدف من هذا الكتاب، فهو يتناول ما يحتاجه كل عروسين من معلومات جنسية صريحة لتمكنهما من مواجهة هذه الفترة على أساس من الفهم.. دون خجل أو أخطاء.

وقد اشتمل أيضًا على ما هو أبعد من ذلك.. فيما يتعلق بموضوع الحمل وأسباب العقم- وحقوق الزوجين وأصول المعاشرة الزوجية في ضوء ما جاء في القرآن الكريم والسُّنَّة .

كما تَعرضتَ لأهم مشاكل الأزواج وكيفية الوصول إلى السعادة الزوجية .

فأتمنى أن أكون بذلك قد قدمت ما ينفع كل عروسين على وَشْك حياة زوجية جديدة.

مع خالص تحيّاتي وأجمل تمنياتي بشهر عسل سعيد ..

المؤلف

ما يجب أن يعرفه العروسان قبل ليلة الدُّخلة

فضُّ غشاء البكارة

يصحب فض غشاء البكارة ليلة الدخلة ألم خفيف،ونزول بضع نقاط من الـــــدم، وهذا هو المعتاد. فيجب مراعاة أن كمية الدم تختلف من فتاة إلى أخرى، وكذلك قــد يختلط هذا الدم مع إفرازات المهبل ومني الزوج فيصبح سائلاً يميل إلى اللون البني، فــلا يظهر بلون الدم الأحمر المعتاد .

نزيف ليلة الدُّخلة

في بعض الأحيان ، قد يحدث للعروس نزيف دموي مصحـــوب بألم شديد ، غالبًا ما يحدث ذلك نتيجة لحدوث هَتُّك بجدار المهبل، وليس بسبب تمزُّق غشاء البكـــارة نفسه، مما يستدعي إجراء جراحة بسيطة للعروس لإصلاح ذلك ووقف النـــــزيف. والسبب في هذه الحالة هو استخدام العنف في فض الغشاء سواء عن طريق الجمــــاع المعتاد، أو كما يفعل بعض الجهلة من فضه عن طريق يد الزوج أو يد القابلة (الداية) .

ولا أقصد بالحديث عن هذه الحالة أن أقلق أي فتاة على وشْك الزواج، فمثل هــذه الحالات لم تعد كثيرة كما كانت قديما لزيادة الوعي بين العروسين .

أفضل طريقة لفض غشاء البكارة

لعل بعض الأزواج الجُدُد يتساءلون عن أفضل طريقة تمكنهم من فض غشاء البكارة بحيث تبيِّن لهم الدماء التي تشير إلى عذرية العروس، وبحيث لا يتسبب ذلك في إيلامها.

والحقيقة أن هذا الموضوع له حكايات وروايات، ففي المــاضي كــانت بعــض العائلات تستعين بالداية أو بإحدى القريبات لتفض الغشاء بأصابعها بينمـــا يبقـــى

الأهل بالخارج في انتظار الخبر السعيد الذي يعلن للجميع عن شرفهم وعفّتهم حين تخرج الداية تلوّح لهم بمنديل أبيض ملطّخ بدماء العروس !

والأكثر من ذلك أن عائلات أخرى كانت تستخدم مفتاح منبر الجامع لفض غشاء البكارة اجتلابًا للبركة !

والحمد لله أن مثل هذه الطرق المتخلفة اختفت الآن، أو في طريقها إلى ذلك..

وأفضل طريقة لفض غشاء البكارة هي الطريقة الطبيعية، أي عن طريق الاتصال الجنسي المعتاد، فلا داعي للُجوء إلى أي طُرق أخرى قد تؤذي العروس.

ومن واجب الزوج الالتزام بالرفق في فض الغشاء، وألا يبادر بإيلاج عُضوه دون مداعبة العروس، وملاطفتها مسبقًا، فهذا من ناحية يشعرها بالألفة والطمأنينة فتكون مستعدة نفسيًا للإيلاج دون خوف أو رهبة، ومن ناحية أخرى تؤدي الإثارة الجنسية التي يحققها الزوج للعروس بالقبلات، والأحضان، وما إلى ذلك، إلى خروج إفرازات مهبلية لتطرية المهبل، فيسهل إيلاج العضو بعد ذلك .

أما واجب العروس ، فهو أن تحاول الاسترخاء تمامًا عند بداية الاتصال الجنسي، ولا تبالغ في صعوبة الموقف، ولتتذكر أن كل الزوجات من قبلها قد مَررْن بهذه التجربة. فإحساس العروس الزائد بالرهبة وتوقّعها بأن يكون الإيلاج مؤلمًا يؤدي إلى تقلّص عضلات المهبل فتزيد صعوبة الإيلاج مما يشعرها بمزيد من التوتر والرهبة .

عندما يفشل الزوج في فض غشاء البكارة

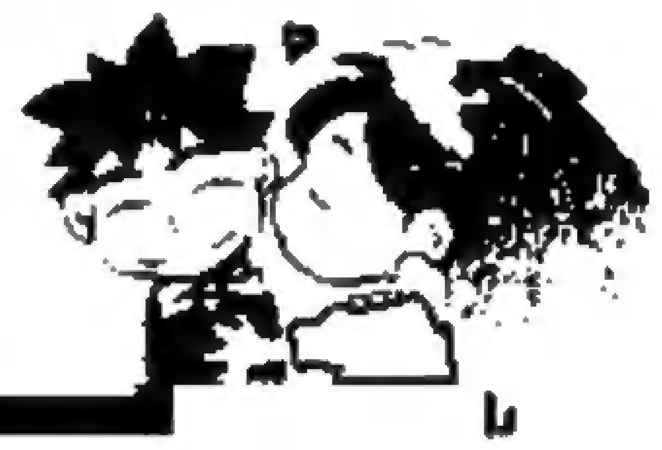
أكبر خطأ يقع فيه الزوج هو الإصرار على فض الغشاء ليلة الدخلة، أو في أسرع وقت ممكن، رغم تكرار الفشل في ذلك لاعتقاده بأن عدم حدوث ذلك عيب في حقه وانتقاص لرجولته ومقدرته أمام الأهل .

فما يجب أن يعرفه كل زوجين أن تكرار الفشل في فض الغشاء أمر شائع بين الأزواج الجُدُد، وأن الإصرار على التغلب على هذا الفشل لن يؤدي في معظم الأحيان إلاّ إلى مزيد من الفشل. فغالبًا ما يكون سبب الفشل في ذلك هو تشنُّج العروس العذراء لإحساسها بالرهبة والارتباك أمام هذه التجربة الجديدة عليها .

من ناحية أخرى يؤدي فشل الزوج في الإيلاج إلى إحساسه بالتوتر والإحباط وفقدان الثقة بالنفس مما يعرّضه للمعاناة من ارتخاء القضيب، فالإصرار في هذه الحالة

ليس هو الحل، وإنّما الحل في تناسي هذا الفشل، وأخذ الأمور ببســــاطة، وليتــأجل الجماع لليلتين أو أسبوع أو حتى شهر، فالأيام قادمة، وإن غدًا لناظره قريب! وبـــذا تسود بينهما الطمأنينة والألفة وتهدأ الأعصاب .

أما إذا استمر الفشل رغم ذلك فيجب استشارة طبيب أمراض النساء، فإذا ثَبــت خُلو الزوجة من أي سبب موضعي يمنع الإيلاج وأن استمرار تقلُّص عضلات المهبل أو تشنُّج المهبل هو السبب فيُفضل استشارة طبيب الأمراض النفسية، وعادة يكون العلاج بالمهدئات والأدوية المزيلة لتقلّص العضلات إلى جانب العلاج النفسي الذي يهدف في هذه الحالة إلى طمأنة العروس وتهدئتها .



العروس عذراء ولكن لا دماء !!

يمكن أحيانًا ألاّ يصاحب فض غشاء البكارة نـــزول أي دم وذلك في حالة النــوع الخلقي الذي يطلق عليه "المطّاط"، أو في حالة الغشاء السميك الصلــــب، وفي كلتــا الحالتين لا يحدث فض بالفعل للغشاء لأنه لا يتمزق.. كما سيتضح .

◆ **الغشاء المطاط :**

وهذا النوع هو سبب الإشكالات الزوجية، فهو سبب تعاسة وشك الزوج، وأيضًا تعاسة واستغراب الزوجة، حيث لا يصاحب اختراق هذا النوع عند أول اتصال بـــين الزوجين نـــزول دم، فالغشاء المطاطي يسمح بإيلاج العضو دون دم وذلك لأنه يتمدد مع الاتصال ولا يتمزق، ويبقى سليمًا دون تمزّق إلى أن تحدث الولادة حيث يفض مع نـــزول رأس الجنين. ويمكن كذلك أن يفض هذا النوع على يد الجراح مـــع نـــزول الدم، والذي يبقى شاهدًا على عفة الزوجة .

هذا النوع أيضًا قد يصبح حُجة المنحرفات "المثقفات" للدفاع عن شـــرفهن أمـــام أزواجهن. لكن أحب أن أشير إلى أنه نوع غير شائع من غشاء البكارة، كما يمكـــن إثبات وجوده أو عدمه بالكشف الطبي .

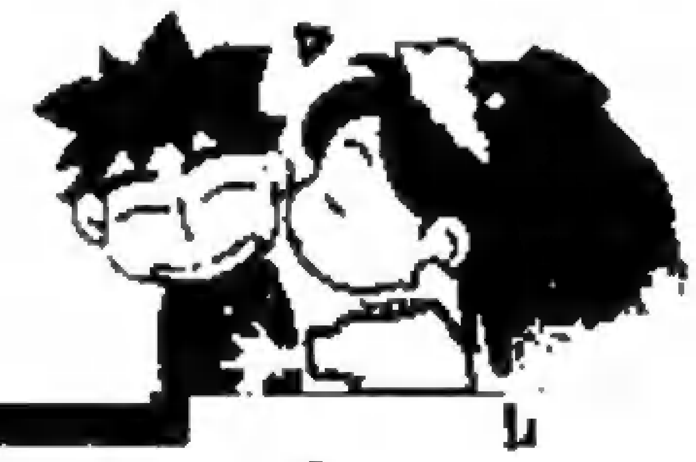
◆ **الغشاء السميك الصلب :**

هو نوع نادر من غشاء البكارة. وهذا النوع لا يوجد به فتحة أصلاً لنـــزول دم الحيض، كما أنه لا يتمزق بسهولة، بل ولا يسمح بالإيلاج. ونظرًا لعدم وجود فتحة به، فعادة يتم تشخيصه في سن مبكرة، حين تحضر الأم ابنتها للطبيب لعدم نـزول دم الحيض، أو لوجود مغص شديد ومستمر لعدة أيام من كل شهر. ويترتب على ذلك احتباس دم الحيض داخل تجويف الرحم، وأحيانًا قد يصل الدم إلى تجويف البطن عن طريق قناتي فالوب. مما يزيد من حدة الألم. وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة يقوم فيها الجرَّاح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنـزول الدم.

ليس زوجًا خائبًا !!

ليس عيبًا في حق الرجل ألا يعرف أين يكون الإيلاج، أي مكان فتحة المهبل على وجه التحديد. ولا يعيبه أيضًا أن تحدِّد له عروسه المكان الصحيح. فافتقاد الزوج للخبرة الجنسية قبل الزواج ليس نقيصة ولكن فضيلة تدلُّ على عفته وطهارته. أما التفاخر بالخبرة الجنسية قبل الزواج فهو في الحقيقة قلة دين، وقلة أدب، وتحقير لشأن الرجل وليس إعلاء له .

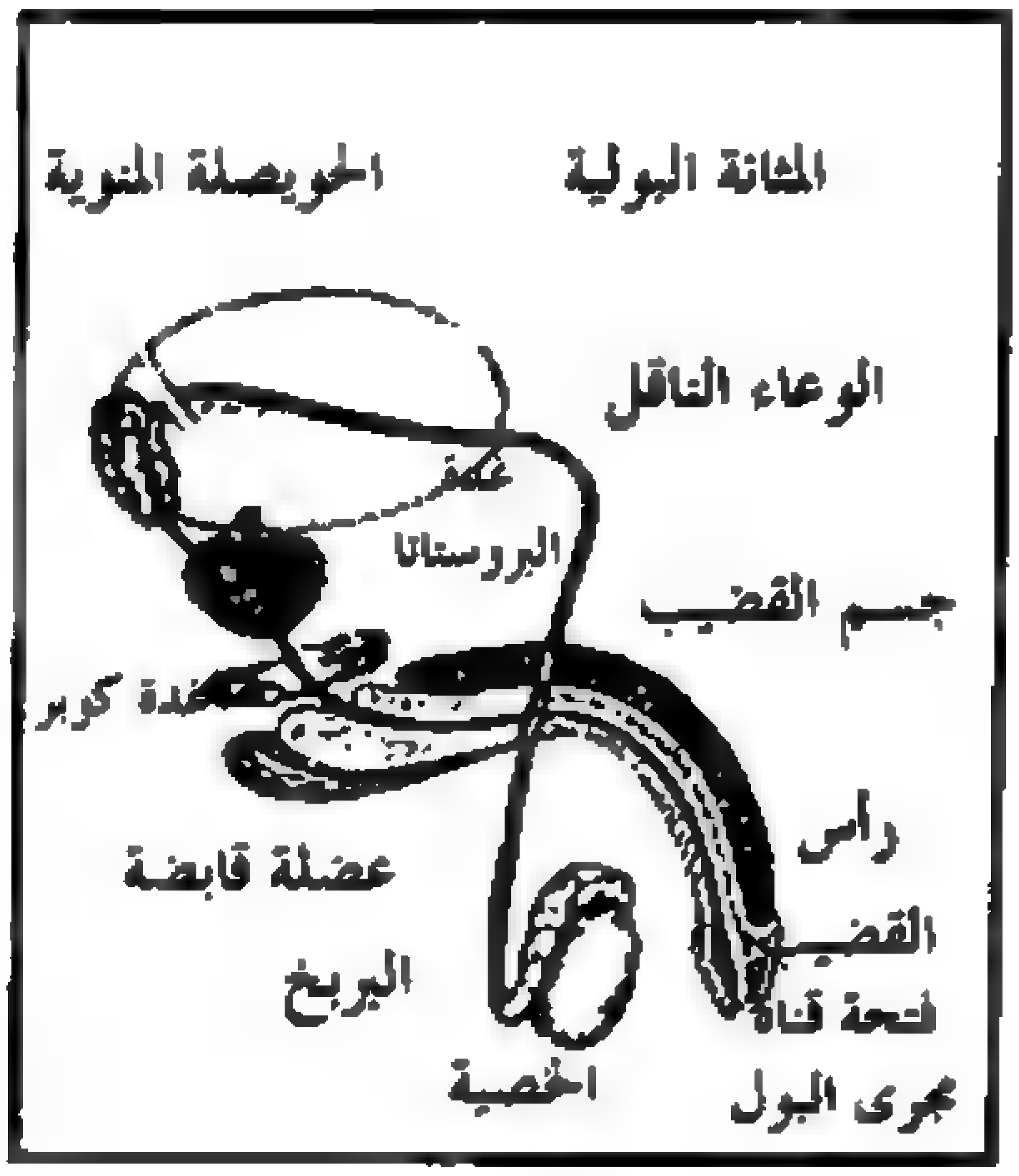
وهذا لا ينفي ضرورة الثقافة الجنسية. فإذا كنت أعارض تمامًا ممارسة الجنس قبل الزواج كطبيب وطبقا لتعاليم الدين، فإنني أطالب بشدة بضرورة الثقافة الجنسية قبل الزواج عن طريق القراءة الموضوعية.. والدراسة النظريّة الواعية .



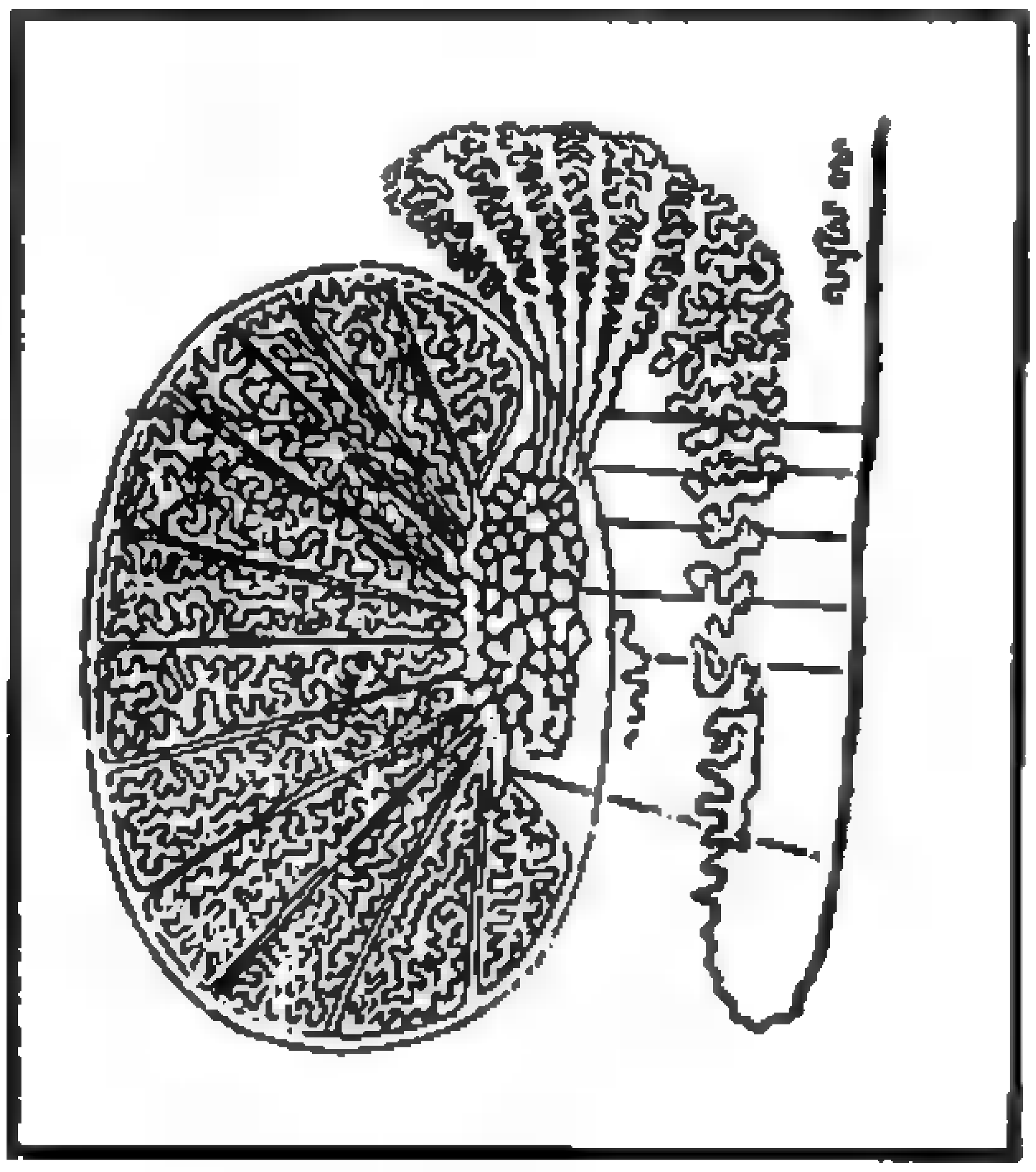
الجهاز التناسلي للذكر

ويتكون من :

القضيب (Penis) والخصيتين (Testes) .



الجهاز التناسلي للذكر



يوضح هذا الشكل الأنابيب التي تتكون منها الخصية والتي توجد في صورة فصوص. تتحد هذه الأنابيب لتكوّن في النهاية قناة واحدة وهي التي يمر خلالها السائل المنوي .

◆ الخصية :

الخصية هي العضو الأساسي في الجهاز التناسلي للذكر، وهي عبارة عن غدة بيضاوية الشكل حوالي ٥ سم في الطول، ويوجد منها اثنتان يحملهما كيس يسمى كيس الصفن (Scrotum)، ويفصل بينهما غشاء يمتد بوسط الصفن .

وفي أول حياة الجنين تتكون الخصيتان في تجويف البطن أسفل الكليتين مباشرة ثم يبتدئ نزول الخصيتين إلى الأسفل حيث يخترقان جدار البطن إلى أن يصلا إلى كيس الصفن.

وقد يتأخر نزول خصية واحدة أو الاثنتين معًا إلى الصفن إلى ما بعد الولادة، ولا يمنع ذلك الرجل من تأدية الوظيفة التناسلية ما دامت الخصيتان سليمتين ، حتى لو أصيبت إحدى الخصيتين بمرض أدى إلى ضمورها، فخصية واحدة تكفي لاحتفاظ الرجل بالقدرة على الإنجاب والنشاط الجنسي.

وتتكون الخصية من مجموعة فصوص يفصلها حواجز رقيقة، كل فص عبارة عن مجموعة أنابيب تسمى الأنابيب المنوية والتي تقوم بإفراز الخلايا الأولية التي تتحول بعد نضجها إلى الحيوانات المنوية .

تتحد كل مجموعة من هذه الأنابيب في قناة واحدة تخرج من كل فص ثم تتجمع في قنوات أكبر اتساعًا في عضو على شكل حرف الواو يوجد بأعلى الخصية ويسمى هذا

العضو البربخ. ثم تتحد هذه القنوات داخل البربخ لتكون قناة واحدة تخرج من البربخ وتسمى القناة المنوية، وهي القناة التي يسري خلالها السائل المنوي، وتنتهي هذه القناة بأن تتصل بالجزء الخلفي لمجرى البول .

إذن فالخصية ببساطة تتكون من أنابيب تقوم بإفراز الخلايا البدائية التي ستتحول بعد نضجها إلى الحيوانات المنوية. وتوجد هذه الأنابيب في مجموعات يفصل بينها حواجز رقيقة تبدو كالفصوص. وتقوم خلايا هذه الحواجز بوظيفة غاية في الأهمية حيث تفرز هرمونات الذكورة والتي أهمها هرمون التستوستيرون وهو المسئول عن ظهور واكتساب صفات الذكورة والرجولة عند البلوغ، مثل ظهور الشارب والذقن، وخشانة الصوت، وظهور شعر العانة.

إلى جانب ذلك فلهذا الهرمون تأثير ملحوظ في نشاط الجسم بوجه عام، كما أن له دخلاً كبيرًا في الإحساس بالميل الجنسي نحو الطرف الآخر .

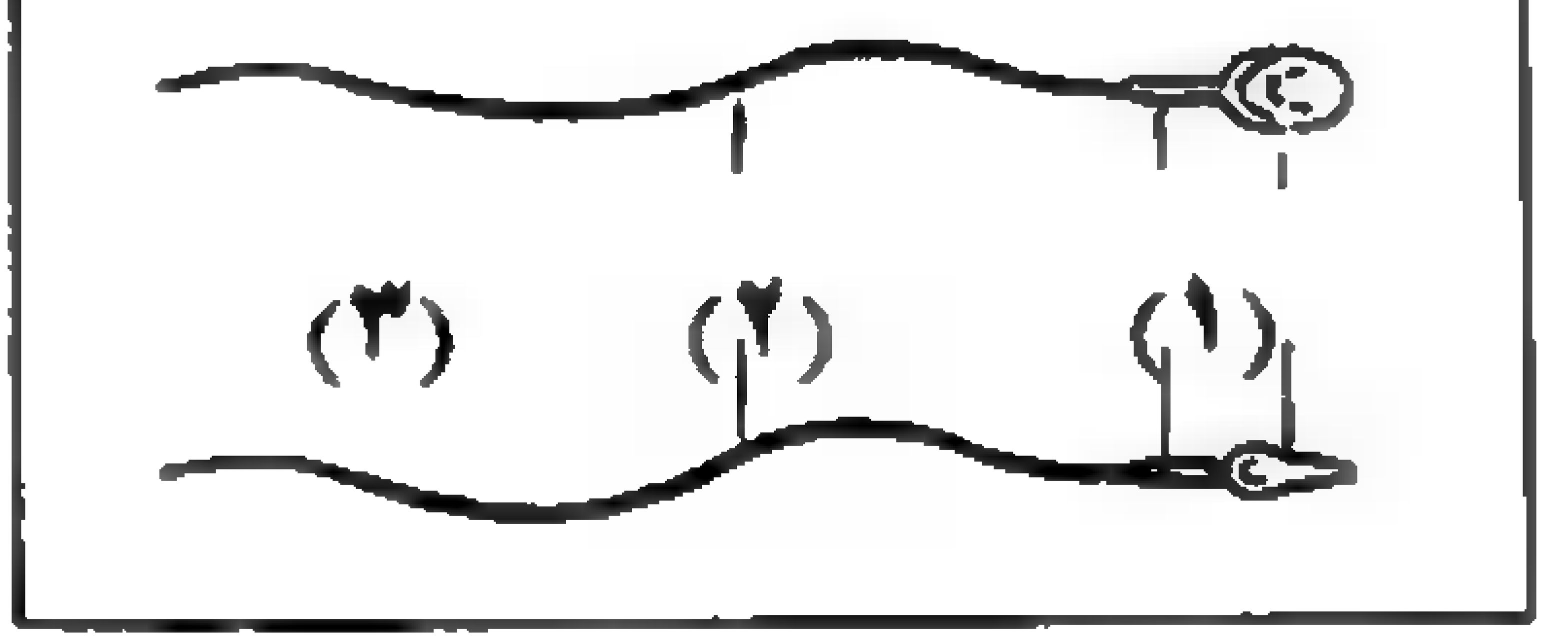
ويقابل هذا الهرمون هرمونات الأنوثة عند الأنثى وهي (الإستروجين والبروجستيرون).

◆ ما هو السائل المنوي ؟

السائل المنوي أو المني (Semen) هو السائل الذي تسبح فيه الحيوانات المنوية (Sperms) ويقوم بإفرازه غدة البروستاتا والحويصلات المنوية، ويحتوي هذا السائل على مواد مغذية للحيوانات المنوية .

◆ ما هو شكل الحيوان المنوي ؟

الحيوانات المنوية كائنات دقيقة للغاية لا يمكن رؤيتها إلاّ من خلال الميكروسكوب، ويتركب الحيوان المنوي من ثلاثة أجزاء ، هي: الرأس والجسم والذيل.. كما يتضح من الشكل التالي :



منظر أمامي وجانبي للحيوان المنوي يوضح شكل الحيوان المنوي

وأجزاءه: الرأس (١) والجسم (٢) والذيل الطويل (٣)

الثقافة الجنسية مطلوبة قبل الزواج

الثقافة الجنسية شيء ضروري قبل الزواج، على الأقل أن يتعرف الفرد على الأعضاء التناسلية ووظيفتها، وعلى مراحل العملية الجنسية، وكيفية حدوث الحمل.

فمن خلال خبرتي كطبيب بالمستشفيات العامة، لاحظت أن نسبة كبيرة من المترددين لا يعلمون إلاّ القليل جدًا عن مثل هذه الأمور، حتى أن بعضهم لا يهمه معرفتها، مكتفيًا بأن يعرف موضع عضوه وموضع عضو الطرف الآخر!، والنتيجة هي الوقوع في مشاكلٍ ومواقف مؤسفة .

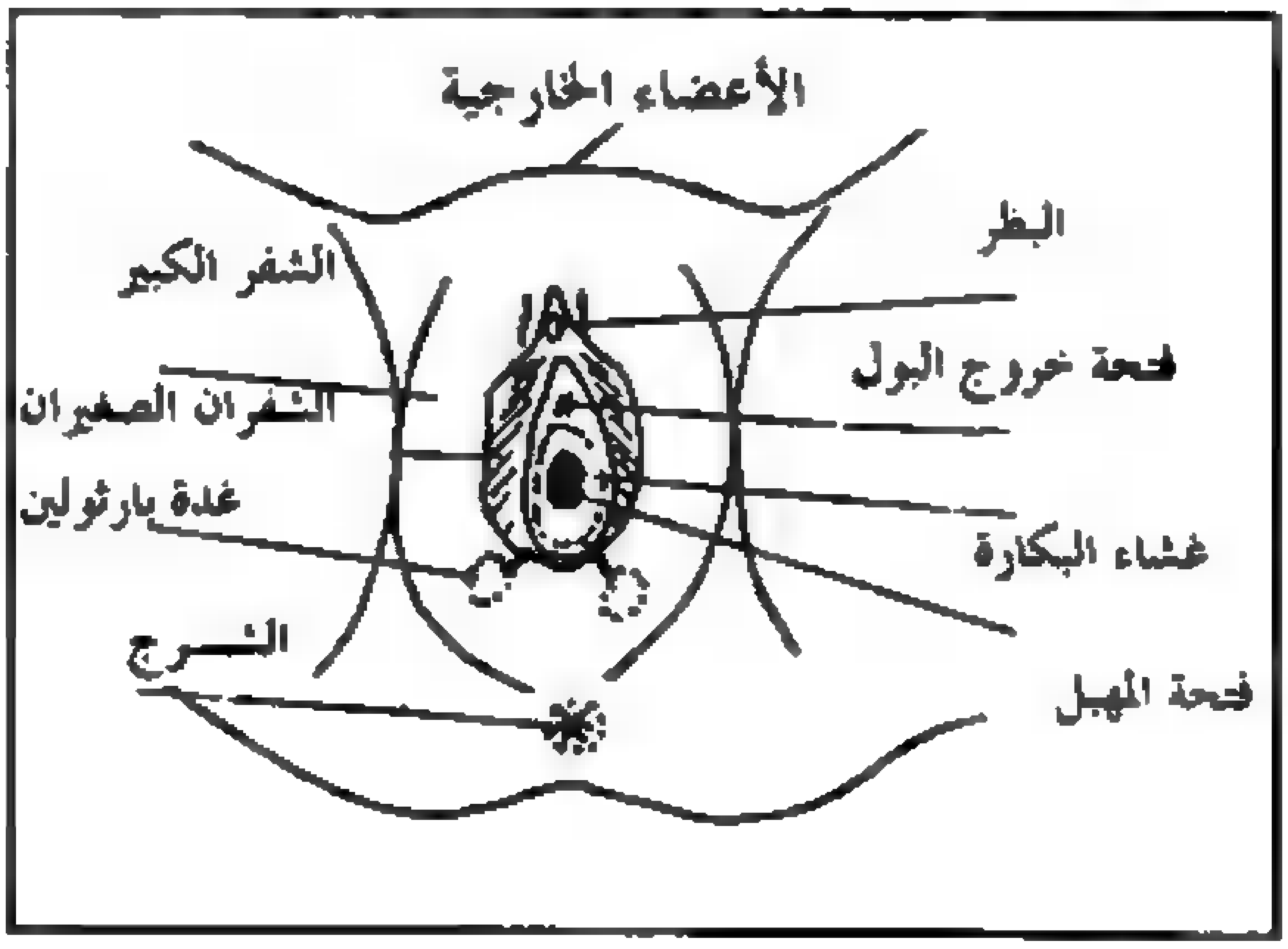
فلا أنسى مثلاً ذلك الزوج الذي كان يعاني من التهاب بالبروستاتا (وهي غدة موجودة بالذكر) فإذا بي أفاجأ بزوجته تقول لي : إنها تشك هي الأخرى أن عندها التهابا بالبروستاتا لأن عندها متاعب مشابهة لمتاعب زوجها !!

وفي هذا الكتاب أقدم لكم في أكثر من موضع "ثقافة جنسية" ، أما في هذا الباب فسأذكر في إيجاز تركيب الأعضاء التناسلية للأنثى وللذكر، وسأذكر كيفية حدوث الحمل، ومراحل العملية الجنسية وأعتقد أنها من المعلومات الضرورية لكل عروسين على وشك الزواج ..

الأعضاء التناسلية للأنثى

وتشمل الأعضاء التناسلية الخارجية "الفرج"، والأعضاء التناسلية الداخلية .

◆ **الأعضاء التناسلية الخارجية (The VULVA) :**



وتتكون من :

١ - الشفرين الكبيرين (Labia Majora) :

وهما عبارة عن طبقة جلدية بارزة تحتها وسادة من الأنسجة الدهنية، وينبت شعر العانة عند طرفها الخارجي . وهما ما يقابل الخصيتين عند الذكر .

٢ - الشفرين الصغرين (Labia Minora) :

وهما عبارة عن ثنية جلدية تتميز باحتوائها على كمية كبيرة من الأوعية الدموية ومن نهايات الأعصاب مما يزيد من إحساسها بالإثارة الجنسية .

٣ - البظر (Clitoris) :

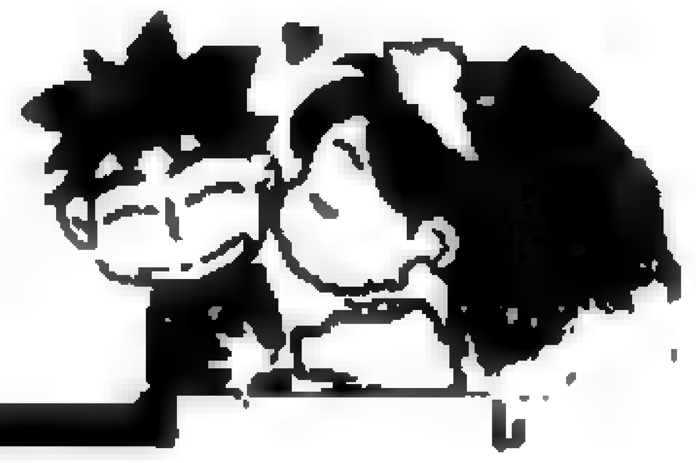
يقع البظر عند التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى، وهو يمثل عضوًا ذكريًا ضامرًا، ويوجد به أنسجة قابلة للتمدد لذلك ينتصب عند الإثارة الجنسية. يعتبر البظر هو أكثر الأعضاء حساسية للإثارة الجنسية ، فبه العديد من نهايات الأعصاب والأوعية الدموية.

٤ - فتحة خروج البول (Urethral orifice) :

وتقع ما بين البظر وفتحة المهبل ، ولا تظهر عادة بوضوح لتعرّج الجلد في هذا المكان.

٥ - فتحة المهبل (Vaginal orifice) :

وهي الفتحة التي يتم خلالها إيلاج عضو الذكر ، ويسدُّها غشاء البكارة (Hymen) .



غشاء البكارة

◆ ما هو غشاء البكارة؟

غشاء البكارة هو غشاء رقيق يبلغ سُمكه حوالي ٠,٥ إلى ١ ملليمتر، ويقع على عمق من ١ إلى ١,٥ سنتيمتر من ابتداء فتحة المهبل، وعلى عمق أقل في الفتيات الصغيرات.

يسد غشاء البكارة فتحة المهبل لكنه يسمح في نفس الوقت بنزول دم الحيض من خلال فتحة، أو فتحات صغيرة، موجودة به .

أو بمعنى آخر هو غشاء يفصل بين الأعضاء الجنسية الخارجية "الفـــرج" وبدايـة الأعضاء الجنسية الداخلية (المهبل). والمهبل هو الجزء الذي يتم خلاله إيـــلاج عضـــو الذكر مخترقًا غشاء البكارة ، مما يؤدي إلى تمزُّق الغشاء، ويصحب ذلك نزول بضـــع نقاط من الدم.

نتيجة لوضع غشاء البكارة على هذه الصورة، يُعتبر هذا الغشاء بمثابة الحارس علـى أعضاء الأنثى، والدليل على عذريتها وعِفّتِها.

◆ متى يتكوَّن غشاء البكارة ؟

تعتقد بعض الفتيات أن غشاء البكارة يبدأ تكوينه مع بداية النضج الجنسي، وهـــذا غير صحيح، فغشاء البكارة تُولد به الأنثى، فهو يتكوَّن خلال الأســـابيع الأولى مـــن تكوينها وهي جنين داخل بطن أمها. وينمو مع نمو الجسم كما ينمو سائر الأعضاء.

◆ هل يمكن للفتاة أن ترى غشاء البكارة ؟

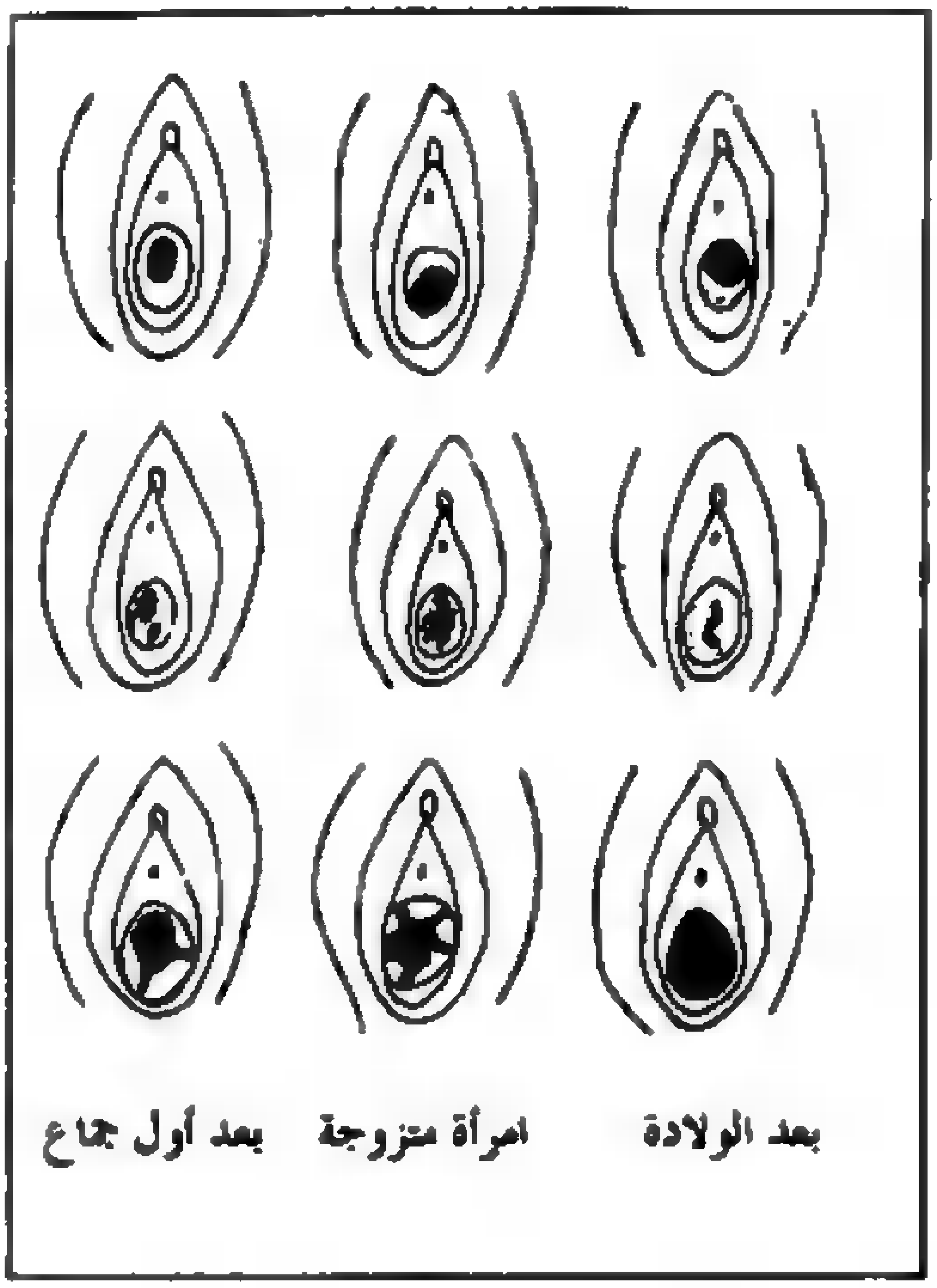
قد يصعُب على الطبيب نفسه رؤية غشاء البكارة، وبالتالي لا تستطيع الفتاة بنفسها أن ترى هذا الغشاء حتى لو استعانت بمرآة لهذا الغرض.

وعمومًا، لا أنصح أبدًا بإجراء مثل هذه المحاولة فقد تتسبب كثرة العبث عند فتحـة المهبل إلى تمزّق هذا الغشاء الرقيق، أو أحيانًا إلى اتساع فتحة الغشاء، إذا حاولت الفتاة إدخال إصبعها، مما قد يؤدي إلى عدم نزول دم عند فض الغشاء بعد الزواج .

◆ أشكال غشاء البكارة :

لغشاء البكارة أكثر من شكل ، فإما أن يكون "حلقيًا" أي على شكل دائـــري، أو "هلاليًا" أي على شكل هلال، أو "غرباليًا" أي كالمصفاة بعدة فتحات، أو "حاجزيًّـــا" أي ذا فتحتين فقط، أو "مسنّنًا" أي ذا حافة غير منتظمة .

وبحدوث أول اتصال جنسي يتمزق الغشاء عند بعض أجزائــــه، ومـــع اســـتمرار الاتصال الجنسي تتمزق معظم أجزائه، ولا يظهر منه سوى بقايا ، أما بعـــد الـــولادة فيتمزق تمامًا، ولا يظهر منه شيء .



أنواع مختلفة من غشاء البكارة السليم وبعد الزواج

◆ الأعضاء التناسلية الداخلية :

وتتكون من :

١ - المهبل (Vagina) :

وهو عبارة عن قناة عضلية تصل بين فتحة التناسل الخارجية حتى بداية الرحم أو عُنق الرحم، ويبلغ طول جدارها الأمامي حوالي ٧,٥ سم وطول جدارها الخلفي حوالي ١٠ سم .

ووظيفة المهبل استقبال عضو الذكر وما يقذف به من حيوانات منوية .

ويمتاز المهبل بقدرته الكبيرة على التمدد لما يتمتع به جداره من خاصية مرنة علاوة على وجود تموجات به تزيد من قدرته على التمدد. وهذه الخاصية لها أهمية كبيرة أثناء الولادة.

ويتوفّر للمهبل حماية طبيعية فيعيش داخله أنواع من البكتيريا في صورة مسالمة أي أنها لا تسبب ضرراً، بل تحميه من الإصابة بالميكروبات الضارة. فهناك نوع من البكتيريا الباسيلية يُسمى "دوديرلين" يسكن المهبل بصورة طبيعية، ويتسبب في إنتاج مادة حامض اللكتيك الذي يعمل كمطهر لهذا الجزء ويحمي المهبل بخاصيته الحامضية من غزو الميكروبات الضارة له .

٢ – الرحم (Uterus) :

وهو جسم عضلي كمثري الشكل مجوّف من الداخل، ويمتد منه جزء داخل المهبل، هو ما يسمى عنق الرحم (Cervix) . وللرحم قدرة كبيرة على التمدد، بها يستطيع استيعاب نمو الجنين بداخله.

ويتغطى الرحم من الداخل بغشاء أو بطانة تنمو شهريًا تحت تأثير هرمونات ينتجها المبيض لتكون مستعدة لاستقبال البويضة الملقحة. فإذا حدث الحمل تنزرع البويضة الملقحة ببطانة الرحم وتنمو لجنين، أما إذا لم يحدث حمل تتساقط أجزاء هذا الغشاء مع نزول دم، ويمر هذا الإفراز خلال المهبل إلى الخارج وهو ما يسمى دم الحيض .

٣ – قناتي فالوب (Fallopian Tubes) :

هما عبارة عن أنبوبتين عضليتين مفرّغتين يخرجان من جانبي الرحم من أعلى، وتجري واحدة على جهة اليمين والأخرى على جهة الشمال. وتنتهي كل أنبوبة بفتحة عريضة قمعية الشكل تواجه المبيض المقابل لكل أنبوبة .

ووظيفة قناة فالوب هي استقبال البويضة التي تخرج من المبيض بواسطة نهايتها العريضة، ونقلها إلى تجويف الرحم .

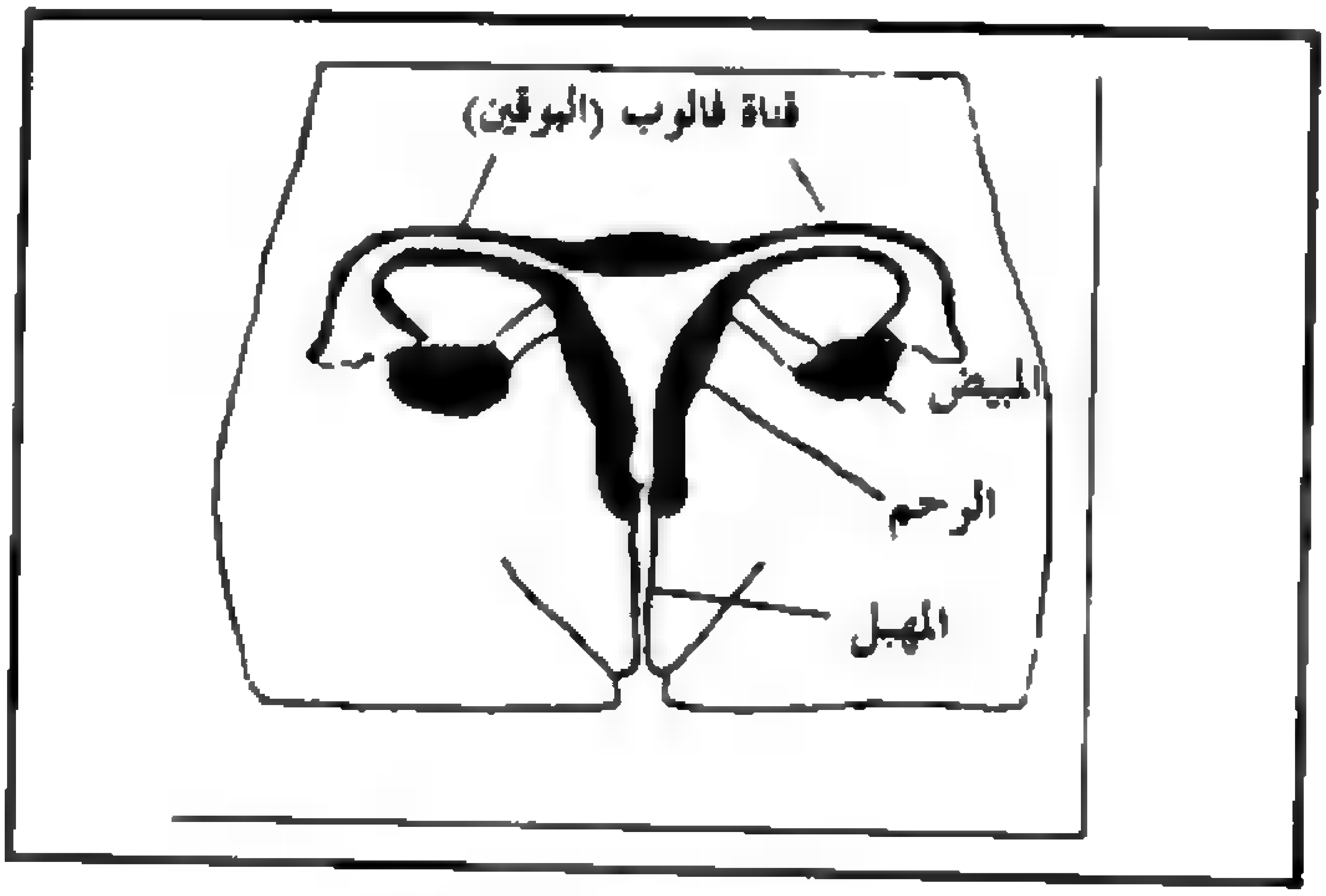
وخلال قناة فالوب يحدث التلقيح حيث يتقابل الحيوان المنوي مع البويضة ويندمج معها ليكونا البويضة الملقحة، والتي تمثل بذرة الجنين أو أولى مراحل تكوينه .

٤ – المبيضين (Ovaries) :

المبيض هو العضو الأساسي في عملية الإنجاب، ويوجد منه اثنان: أحدهما على جهة اليمين من الرحم والآخر على جهة الشمال. ويشبه المبيض حبّة اللوز، وهو إلى حد ما محاط على الجانبين بقناة فالوب .

يعمل المبيض في نشاط مستمر لتكوين آلاف البويضات، لكن لا تنضج منها إلاّ واحدة تخرج من المبيض كل شهر، بينما تضمر الأخريات، فتلتقطها نهاية قناة فالوب، وإمّا أن يحدث لها تلقيح بالحيوان المنوي لتكوّن بويضة ملقحة تنمو لجنين، وإما أن تخرج مع إفرازات الرحم ، دون أن يدري بها أحد، حيث إنها لا تُرى إلاّ بالميكروسكوب.

وأهم ما يتحكم في نمو البويضات ونضجها هو هرمونات الغدة النخامية، لذلك قد تصاب المرأة بالعقم إذا حدث خلل بهرمونات هذه الغدة لأي سبب مرضي بها .



الأعضاء الداخلية للأنثى

كيف يحدث الحمل ؟

يحدث الحمل بإتمام عملية التلقيح، وهي عبارة عن اتحاد الحيوان المنوي مع البويضة، أي أن جزءا من جسم الرجل قد اتحد مع جزء آخر من جسم المرأة ويتم التلقيح داخل قناة فالوب ، ثم تمضي البويضة الملقحة إلى الرحم وتنغمس في جداره لتنمو وتكبر حتى تكوّن الجنين .

إنجاب التوائم

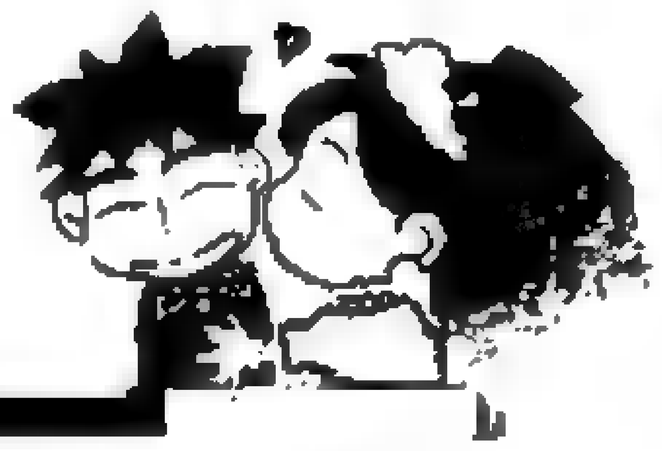
كلنا يعلم أن هناك نوعين من التوائم :

نوعا يتشابه طرفاه تمامًا من حيث الشكل والجنس، أي أن التوأم ولد وولد أو بنت وبنت، ونوعًا يختلف طرفاه في الجنس، أي توأم الولد والبنت.

يحدث النوع الأول إذا انقسمت البويضة الملقحة إلى جزءين، فينمو كل منهما على حدة ليكون جنينًا مستقلاً، لكن كليهما مماثل للآخر تمامًا لخروجهما من بويضة واحدة. أما النوع الثاني فيحدث نتيجة لتلقيح بويضتين بخلية ذكرية واحدة، وربما كان السبب هو خروج بويضتين من مبيض واحد جملة واحدة، أو خروج بويضة من كل مبيض على حدة .

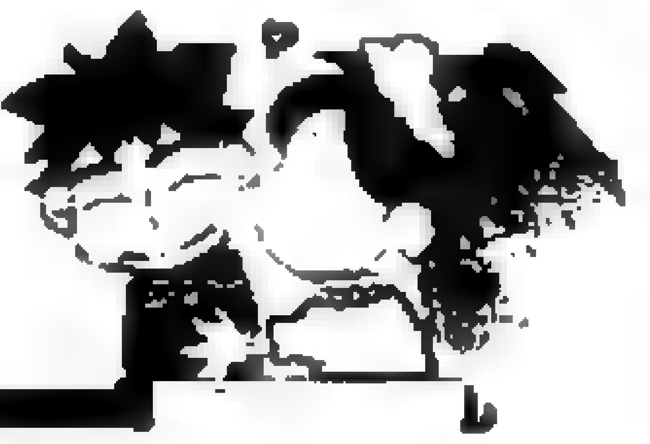
وفي حالات أخرى نادرة قد يحدث إنجاب لثلاثة أو أربعة توائم بنفس الكيفية.

وولادة التوأم لم تعد مفاجئة لنا فبإمكان الطبيب في معظم الأحيان أن يستدل على وجود أكثر من جنين بالإنصات إلى دقات قلب كل على حدة. كما أن فحص الحامل بالموجات فوق الصوتية يمكن أن يؤكد ذلك بشكل قاطع.



كيف يتحدد جنس المولود ؟

بالصدفة المحضة يتحدد نوع الجنين[1] .. ولد أم بنت والحيوان المنوي هو المسئول عن ذلك، فجميع البويضات عند المرأة متماثلة تمامًا، أما عند الرجل فيوجد نوعان من الحيوانات المنوية يختص أحدهما بإنجاب الذكور والآخر بإنجاب الإناث ويكون إفراز هذين النوعين بنفس العدد تقريبًا، لذلك فتحديد نوع الجنين يخضع إلى علم الله تعالى وحده.



تشوّهات المولود

في حالات نادرة قد يأتي المولود مصابًا بأحد التشوهات وسبب ذلك قد يكون نتيجة عيب خلقي أو وراثي في مادة الخلية الذكر أو الخلية الأنثى التي يتكون منهما الجنين، فينمو نموًا غير طبيعي. لكن لحسن الحظ يحدث الإجهاض لكثير من هذه الحالات.

وقد يرجع سبب التشوهات إلى إصابة الأم بالحصبة الألمانية في الشهور الأولى من الحمل، في هذه الحالة يتعرض المولود للإصابة بتشوهات معينة مثال: الطرش أو التخلف العقلي أو عيب بصمامات القلب أو إصابة العينين بالمياه الزرقاء .

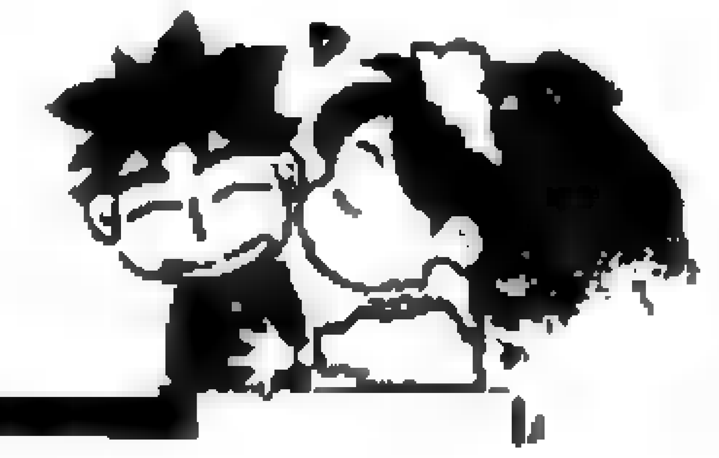
وقد تحدث التشوهات بسبب تعرّض الأم أثناء الحمل لنقص شديد في أحد العناصر الغذائية الأساسية. كما تزيد فرصة حدوث التشوهات إذا تعرّضت الأم للإشعاع أو تناولت أنواعًا معينة من الأدوية، خاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ، مثل : أدوية علاج السرطانات التتراسيكلين (مضاد حيوي) والمهدئات

---

(١) تحديد نوع الجنين مما استأثر الله سبحانه وتعالى وحده بعلمه ، وصدق الله العظيم : {لله ملك السموات والأرض يخلق ما يشاء يهب لمن يشاء إناثًا ويهب لمن يشاء الذكور أو يزوجهم ذكرانًا وإناثًا ويجعل من يشاء عقيمًا} [الشورى : ٤٩ - ٥٠] .

ومضادات الاكتئاب والكورتيزون ؛ لذلك يجب ألا تتناول الحامل أي دواء، خاصة في الثلاثة الشهور الأولى، إلا باستشارة الطبيب .

وتعتقد بعض الأمهات أن الندوب (الوحمة) التي تظهر على مولودها هـي نتيجة شيء رأته أو فكرت فيه. لكن في الحقيقة ليس هناك علاقة على الإطلاق بين ما تـراه الأم أو تفكر فيه وبين تشكيل جسم جنينها .



مراحل العملية الجنسية

حتى يصل الرجل أو المرأة إلى عملية جنسية كاملة، يمران في أثناء ذلك بعدة مراحل متتالية، هي :

◆ مرحلة الرغبة :

وتعتمد إلى حد كبير على الاستعداد النفسي لممارسة الجنس، فالخوف أو التوتـر كفيل بالقضاء على هذه الرغبة. أما في المرأة، فإحساسها بالحب والحنـان والجاذبيـة للرجل شيء ضروري عندها لتوليد هذه الرغبة في حين أن ذلك ليس شيء ضروريًـا للإحساس بالرغبة الجنسية عند معظم الرجال. ويلزم أيضًا للإحساس بالرغبة وجـود كمية كافية من الهرمونات، وأيضًا سلامة الجهاز العصبي ، حيث إن العملية الجنسيـة تبدأ أولاً في المخ ثم تنتقل إلى الأعضاء التناسلية عن طريق الأعصاب .

كذلك تساعد حواس الجسم المختلفة كاللمس والنظر والشم والسـمع وأيضًـا الذاكرة في الإحساس بالرغبة الجنسية .

◆ مرحلة الإحساس باللذة الجنسية :

وتبدأ مباشرة بعد الإحساس بالرغبة ، وفيها تبدأ الأعضاء التناسلية في الاسـتعداد الجنسي؛ ففي الرجل يندفع الدم إلى العضو الذكري ويحدث الانتصـاب، وفي المـرأة تخرج إفرازات مهبلية لتجعل المكان لزجًا فيسهل إيلاج عضو الذكر، كمـا ينفـرج الشفران ويبدأ المهبل في الاتساع .

مرحلة الممارسة الجنسية :

وهي المرحلة التي يحدث فيها الاتصال الجنسي ، وتزداد فيها الإثارة الجنسية تدريجيًا حتى تقترب من القمة، فتبدأ المرحلة التالية ، وهي مرحلة الذِّروة .

◆ مرحلة الذُّروة (الشبق) :

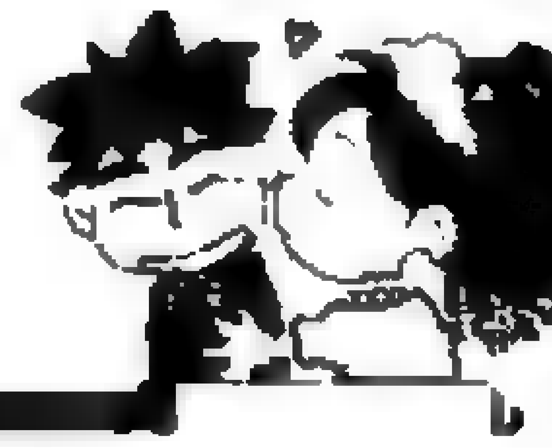
في هذه المرحلة تنشط الأعصاب إلى أقصى درجة وترسل إشارات للمخ، فيقوم المخ بالرد عليها عن طريق إشارات أخرى يبعث بها إلى العضلات الجنسية، فتسبب انقباضات سريعة متوالية يصحبها في الرجل إحساس قهري بالقذف يتبعه تدفق المني بسبب انقباضات البروستاتا والحويصلات المنوية وقناة مجرى البول . أما في المرأة فيصحب هذه الانقباضات زيادة واضحة في كمية الإفرازات المهبلية وحدوث رعشة أو رجفة تسمى "رجفة الخلاص" والتي يصحبها حدوث انقباضات في عضلات أخرى بالجسم .

◆ مرحلة الاسترخاء :

وفيها يشعر كلا الطرفين بالنشوة والراحة النفسية والبدنية، وتبدأ عضلات الجسم في الاسترخاء وتزول انقباضات الأوعية الدموية وترجع إلى طبيعتها .

في هذه المرحلة يسترخي عضو الذكر تدريجيًا ولا يستجيب للانتصاب مباشرة ، أما المرأة فيمكن أن تستجيب لمزيد من المثيرات الجنسية مباشرة.

أما إذا لم تستكمل العملية الجنسية خاصة عند اقتراب المرأة من مرحلة الذروة، فإنه يترتب على ذلك شعور بالتوتر والعصبية الشديدة مع حدوث احتقان في الحوض وربما آلام في البطن .



مُعانَاة زَوْج ليلة الدُّخلة

◆ التجربة الأولى والارتخاء الجنسي :

لعل أصعب موقف يتعرض له الزوج من خلال تجربته الأولى هو معاناته من الارتخاء الجنسي (Impotence) والذي يعني عدم قدرة العضو الذكري على الانتصاب.

وقد يستمر الارتخاء لعدة أيام أو ربما لأسابيع منذ ليلة الزفاف، فيزداد حجم المشكلة، ويزداد إحساس الزوج بالضيق والقلق وفقدان الثقة بالنفس.

أما الزوجة فتشعر بالأسف، وقد تشك في قدرة زوجها الجنسية، وتدفعه لاستشارة الطبيب.

◆ ليس السحر ولا العادة السرية ولا البروستاتا :

في هذه الحالة تظهر افتراضات مختلفة لتبرِّز حدوث الارتخاء الجنسي الذي يعاني منه الزوج لكنها عادة افتراضات خاطئة، فقد يعتقد الزوج، نفسه، إصابته بمرض عضوي خطير يؤثر على قدرته الجنسية، أو ربما كان السبب هو ممارسته للعادة السرية قبل الزواج أو ربما كان الأمر يتعلق بالبروستاتا وأنها في حاجة إلى تدليك وجلسات كهربائية، كما يسمع من أصدقائه. وربما يأتي تفسير آخر من الأهل يقول: إنه السحر (أو الربط) ، وأن زوال الارتخاء يكون بفكِّ السحر المنصوب للزوج على يد أحد المشعوذين المكشوف عنهم الحجاب(١) .

مثل هذه الإدعاءات بعيدة تمامًا عن حدوث الارتخاء الجنسي إذا علمنا أن حوالي ٩٥٪ من حالات الارتخاء تكون نتيجة لأسباب نفسية، وأن الأسباب العضوية لا تمثل أكثر من ٥ ٪ من الحالات. كما أن ممارسة العادة السرية قبل الزواج لا تؤدي على الإطلاق إلى حدوث الارتخاء الجنسي بعد الزواج، وإلاّ لعانى معظم الرجال من الارتخاء بعد الزواج نظرًا لتفشّي هذه العادة السيئة، المضرة من نواحي أخرى، بين معظم الذكور قبل الزواج !

◆ كيف تؤثر الحالة النفسية على القدرة الجنسية ؟

حتى نتفهم العلاقة بين الحالة النفسية وحدوث الانتصاب يجب أن نعرف أولاً أن العملية الجنسية عند الرجل يتحكم فيها عامل هام وهو الجهاز العصبي المستقل والذي يتكون من شقين، يسمى أحدهما الجهاز جار السمبثاوي، ويسمى الشق الآخر الجهاز السمبثاوي. يتحكم الجهاز الأول في حدوث الانتصاب فهو المسئول عن اندفاع الدم إلى العضو الذكري وتمدده تدريجيا عند الإثارة الجنسية. أما الجهاز الآخر فهو المسئول عن حدوث القَذف، أي خروج المني عند بلوغ الرجل الذُروة.

وحتى يقوم شقّا الجهاز العصبي المستقل بوظيفتيهما بطريقة سويّة يستلزم ذلك وجود التوازن بينهما؛ لأنه إذا زاد نشاط أحد الشقين ضعفت وظيفة الشق الآخر، ويحدث ذلك عند تعرض الإنسان للانفعالات النفسية. فالإحساس بالخوف أو القلق

---

(١) الربط حقيقة لا ينكرها إلا مكابر، وهو من صنيع السحرة والشياطين، بقصد التفريق بين الرجل وزوجته. يقول الأستاذ مجدي الشهاوي في كتابه (العلاج الرباني للسحر والمس الشيطاني): العملية الجنسية بين الرجل وامرأته لا يمكن أن تتم إلا بانتصاب ذكر الرجل، ولا يتم هذا الانتصاب إلا بعد ورود إشارة عصبية من الجزء الخاص بأعضاء التناسل في المخ.. فإذا ما أثر أي مؤثر على المنطقة المسئولة عن أعضاء التناسل في المخ، فبالتالي لا يحدث الانتصاب ويفشل الجماع .

عند الممارسة الجنسية يزيد من نشاط الجهاز السمبثاوي فيضعف نشاط الجهاز جار السمبثاوي المسئول عن حدوث الانتصاب وبالتالي يحدث الارتخاء الجنسي .

◆ **قلق الزوج هو السبب ..**

على أساس ذلك يمكن أن نفسّر حدوث الارتخاء الجنسي بين عدد كبير من الأزواج الجُدُد. فغالبًا ما يشعر الزوج في بداية ممارسته الجنسية بصعوبة مهمته التي تحتم عليه أن يظهر لزوجته رجولته وفحولته وقدرته على إشباعها، وكم راودته هذه الأفكار قبل الزواج- نظريا - أيام الخطوبة وكم تمنى أن يحين الموعد!!، والآن أصبح عليه أن يبرهن عمليًا عن ذلك. هذا الإحساس بثقَل المهمة يؤدي غالبًا إلى فقدان الثقة!! والخوف من الفشل غالبًا ما يؤدي بالفعل إلى الفشل وحدوث الارتخاء الجنسي. ويساعد على ذلك عدم خبرة الزوج بالممارسة الجنسية، وخوف الزوجة وتوقعها بأن يكون الإيلاج مؤلمًا مما يزيد من صعوبة مهمة الزوج .

ومع تكرار الفشل ومرور الأيام وانتظار أم العروس للخبر.. يزداد إحساس الزوج بالخوف والقلق الذي يؤدي إلى مزيد من الفشل، فيدخل الزوج في دائرة مفرغة لن يخلّصه منها اللجوء للدجالين والمشعوذين أو تدليك البروستاتا أو الندم على ممارسة العادة السرية في الماضي، وإنما يصبح المنفذ الوحيد للخروج من هذه الدائرة هو استعادة الثقة بالنفس والتخلص من الإحساس المتراكم بالقلق والخوف من الفشل. ومن أهم الوسائل لذلك: تفهّم الموقف جيدًا، وعدم المبالغة في أهمية التجربة الأولى- ولا حتى العاشرة- كدليل على الرجولة. ففشل الزوج في بداية المعاشرة الجنسية سواء لحدوث ارتخاء جنسي أو قذف مبكّر ليس كارثة على الإطلاق وليس دليلاً على انتقاص رجولته طالما كان هناك المبرر النفسي لذلك .

◆ **جوانب نفسية أخرى للارتخاء الجنسي :**

ولحدوث الارتخاء الجنسي بصفة عامة جوانب نفسية أخرى فالزوج المسئول في العمل أو الذي يؤدي عملاً ذهنيًا يتطلب كثرة التفكير هو أكثر الأزواج عرضة لحدوث الارتخاء الجنسي .

وأحيانًا يكون حدوث الارتخاء الجنسي عَرَضًا لبعض الأمراض النفسية مثل القلق العصبي والاكتئاب وربما الهستيريا والفصام .

وأحيانًا يرتبط حدوث الارتخاء الجنسي بأسباب نفسية أكثر عُمقًا مثل عقدة أوديب (وجود رغبة جنسية قديمة تجاه الأم مكبوتة في العقل الباطن) مما يؤدي فيما بعد

إلى الفشل الجنسي تجاه كل النساء. أو ربما نتيجة للتنشئة الجنسية الخاطئة كالتي تعتبر أن ممارسة الجنس عمل قذر لأنه يرتبط بمخارج القاذورات- البول ودم الحيض .

أسباب عضوية للضعف الجنسي

◆ **مرض السكر :**

كيف يؤثر مرض السكر على القدرة الجنسية ؟

من أشهر الأمراض التي تؤدي إلى الضعف الجنسي هو مرض البول السكري، الذي يعاني منه الكثيرون. فمع إهمال العلاج وارتفاع نسبة السكر في الدم لفترات طويلة، تبدأ الشكوى من مضاعفات هذا المرض والتي منها نقص القدرة الجنسية. وأول ما يلحظه المريض هو حدوث ضعف بسيط في انتصاب العضو، لكن لا يلبث أن يتكرر هذا الضعف، ومع مرور الوقت يزداد تدريجيًا حتى يصل المريض إلى مرحلة قد يفقد فيها تمامًا القدرة على انتصاب القضيب.. وذلك رغم عدم تغيّر إحساسه بالرغبة الجنسية، مما يسبب معاناة نفسية للمريض .

يحدث ذلك نتيجة لحدوث التهاب مزمن بالأعصاب الطرفية للجسم، والتي منها الأعصاب المغذية للقضيب نفسه والتي تحدث من خلالها الاستجابة للمؤثرات الجنسية، مما يؤدي إلى ضعف القدرة على انتصاب العضو. إلى جانب ذلك يشكو المريض من تنميل بأطراف الذراعين والساقين أو ربما "شكشكة" أو حرقان وبعد فترة قد يفقد الإحساس تمامًا بالألم أو اللمس .

ولكن ليس دائمًا التهاب الأعصاب الطرفية هو سبب الضعف الجنسي عند مريض السكر، فيمكن أن يحدث ذلك في وجود أسباب أخرى ، مثل :

– ضعف الجسم وفقدان الوزن وهو ما يتعرض له مريض السكر، مما يؤدي بالتالي إلى ضعف القدرة الجنسية كجزء من ضعف الصحة العامة .

– قد ينشأ الضعف الجنسي نتيجة لتعاطي أدوية لعلاج أمراض أخرى مصاحبة لمرض السكر، مثل أدوية ضغط الدم المرتفع، والتي يؤدي معظمها إلى ضعف القدرة على الانتصاب. هنا يكون العلاج أسهل ما يكون بمجرد تغيير هذه الأنواع إلى أنواع أخرى لا تؤثر على القدرة الجنسية .

- إصابة المريض بالاكتئاب النفسي بسبب معاناته الطويلة مع المرض أو لأي سبب آخر. ويدل على ذلك فقدان الشهية وعدم التركيز والإحساس بالحزن والأسف .

- يؤدي ضعف الصحة العامة لمريض السكر إلى فرصة الإصابة بالالتهابات الميكروبية فيمكن أن يؤثر التهاب البروستاتا أو الحويصلة المنوية على القدرة الجنسية.

- قد يكون السبب وجود خلل في إفراز هرمونات الغدد الصماء مصاحب لمرض السكر. ويحتاج معرفة ذلك إلى إجراء فحوص طبية دقيقة لتحديد نوع هذا الخلل وعلاجه.

كيف يكون العلاج؟ أساس العلاج هو السيطرة على مرض السكر والحفاظ على نسبة طبيعية من السكر في الدم، وذلك بضبط جرعة الدواء (الأنسولين أو الأقراص) وتنظيم الغذاء، وممارسة الرياضة (ولو رياضة المشي)، ثم علاج السبب المؤدي للارتخاء الجنسي مع الأخذ في الاعتبار أن التهاب الأعصاب الطرفية ليس دائما هو السبب الوحيد لضعف القدرة الجنسية، كما أن علاجه ليس سهلاً، لكن يمكن تحسين القدرة الجنسية إلى حد كبير لو توصلنا إلى أسباب أخرى للضعف الجنسي عند المريض وقمنا بعلاجها .

◆ أسباب أخرى :

البروستاتا : هل يؤدي التهاب البروستاتا إلى الضعف الجنسي ؟

من النادر أن يؤدي التهاب البروستاتا إلى الضعف الجنسي، ولكن في بعض الحالات يكون الالتهاب مصحوبًا بألم أثناء مرور السائل المنوي أو ألم في منطقة الخصية مما يجعل المريض يتجنب المعاشرة الجنسية حتى يتجنب حدوث هذه الآلام.

- التهاب الأطراف العصبية ، وإصابات الحبل الشوكي ووجود أورام بمنطقة الحوض.

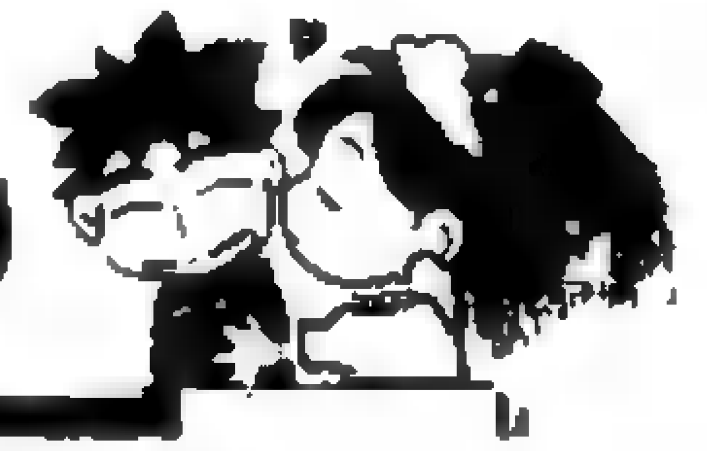
- خلل إفراز بعض هرمونات الغدد الصماء.

- الإجهاد الشديد أو الضعف العام سواء الناتج عن سوء التغذية أو الإصابة بمرض مزمن مثل مرض السكر أو الدرن الرئوي أو فشل القلب.

- بعض الأدوية: مثل المهدئات وأدوية علاج الاكتئاب وبعض أنواع من أدوية علاج ضغط الدم المرتفع .

- إدمان لخمور أو المخدرات والإفراط في التدخين .

- الشيخوخة : بعد سن ٧٥ عامًا يصاب حوالي ٤٠% من المسنين بالارتخاء الجنسي.



الذُّرْوَة عند الرجل ومشكلة القذف المبكّر

◆ **متى يبدأ القذف عند معظم الرجال ؟**

غير صحيح أن الرجل إذا سبق المرأة إلى القذف كان ضعيفًا أو غير مكتمل الرجولة.. هذا المفهوم الخاطئ الذي تعتقده بعض الزوجات وأيضًا بعض الأزواج مما يدعوهم إلى الخجل والتوتر دون داعٍ.. فالاستجابة الطبيعية هي أن يحدث القذف بعد حوالي دقيقتين من إيلاج عضو الذكر، وهي فترة قصيرة بالنسبة للفترة التي تستغرقها معظم النساء في الوصول إلى الذروة؛ أي قمة الإثارة الجنسية.

وكذلك هو الحال في معظم الحيوانات العُليا؛ ففي القرود مثلاً يُلاحظ أن الذكر يسبق الأنثى في الوصول إلى الذروة بدرجة ملحوظة، حيث يبدأ في القذف بعد فترة قصيرة من الجماع لا تتعدى عشرين ثانية في معظم الأحيان .

◆ **اختلاف فترة الوصول إلى الذُّروة :**

ليس معنى ما سبق أن حدوث القذف قبل مرور حوالي دقيقتين من وجود العضو داخل المهبل، يعتبر عيبًا في حق الرجل أو قد يشير إلى وجود مرضٍ مّا، مما يدعو إلى التوتر واختلاق الأوهام وكذلك لا يعني تأخر حدوث القذف عن هذه المدة تمتع الزوج بالرجولة الزائدة عن غيره من الرجال .

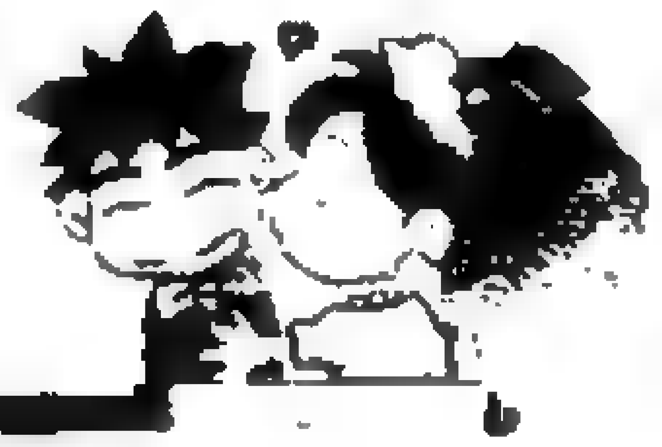
فلا شك أن حدوث القذف ، وإن كان يخضع لتوقيت معيّن كرد فعل طبيعي عند معظم الرجال، فإنه يتأثر بعوامل كثيرة، معظمها عوامل نفسية، تتحكم في سرعة الوصول إلى الذروة .

ولنأخذ ما يحدث في ليلة الزفاف مثالاً على ذلك، ففي تلك الليلة قد يتعرض الأزواج إلى أمرين؛ إما سرعة القذف بمجرد ملامسة فرج الزوجة، وهذا ما ينطبق على معظم الأزواج الجُدُد، وإما المعاناة من ارتخاء القضيب، خاصة بعد تكرار الفشل في إيلاج العضو داخل مهبل الزوجة العذراء. ففي كلتا الحالتين يظهر دور العامل النفسي بوضوح في التحكم في سرعة القذف؛ ففي الحالة الأولى يحدث القذف بسرعة بسبب الارتباك وشدة الإثارة التي يتعرض لها الزوج من خلال تجربته الأولى .

وفي الحالة الثانية يكون سبب الارتخاء هو التوتر والخوف من الفشل، وبالإضافة إلى موقف الزوجة خلال اللقاء الجنسي، فالآلام، أو الصراخ أو سخرية الزوجة من فشل الزوج، قد يكون سببًا كافيًا لارتخاء القضيب.

كذلك تتأثر سرعة القذف بالعوامل النفسية بطريقة غير مباشرة من خلال تأثر اللقاء الجنسي بين الزوجين بالمكان والزمان والظروف المحيطة بوجه عام، فمثلاً، لا تتوقعي أن يكون زوجُك بنفس الكفاءة إذا تمّ اللقاء الجنسي بينكما في منزل "حماتك"، ففي أغلب الظن سيكون اللقاء غير ممتع تمامًا، سيكون القذف سريعًا، لعدم توافر الأمان والسكون الكافي.. كما تتأثر سرعة القذف إلى درجة كبيرة بالحواس المختلفة، كالنظر واللمس والشّم.. فمن الطبيعي أن يصل الزوج إلى الذروة بسرعة إذا طالعته الزوجة برائحة عطر مثير، ومن الطبيعي أيضًا أن لا يصل إلى ذلك أمام رائحة البصل!!

إلى جانب ما تقدم لا يزال هناك عامل آخر يؤثر بمفرده إلى حد كبير على سرعة القذف، وعلى نشوة اللقاء الجنسي بوجه عام، هو عامل الحركة، فلا شك أن الجماع المصحوب بالحركة المتقنة وما يصحبها من تعبير عن المتعة يُعجّل بالقذف عن الجماع الفاتر المفتقد إلى الهِمَّة .



خطأ يقع فيه معظم الأزواج

طالما أن الرجل يصل إلى الذُّروة أسرع من المرأة ينبغي عليه أن يكيف قدرته الطبيعية وأن يتعلم إطالة اللقاء الجنسي حتى تصل الزوجة هي الأخرى إلى الذِّروة. والزوج الماهر هو الذي يدرك مع الخبرة اقتراب زوجته من الذِّروة فيحاول تأخير حدوث القذف- على قدر المستطاع- حتى يصلا معًا إلى الذروة، فتكون قمة النشوة الجنسية لكل منهما.

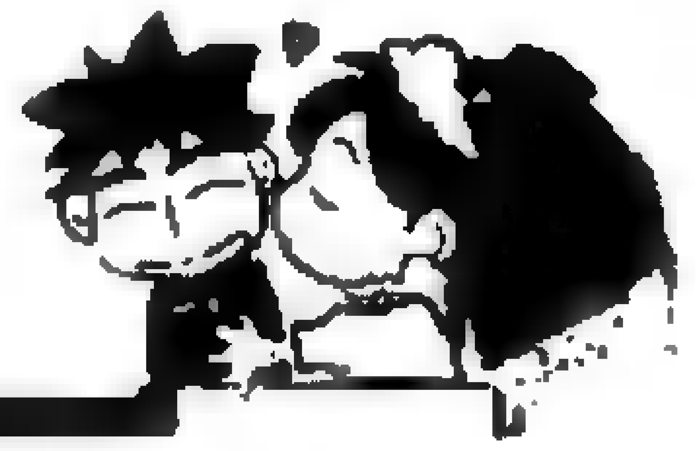
فمن الأنانية، ومن الظلم أيضًا ، أن ينتهي الزوج من القذف فيهمّ بالخروج من أحضان الزوجة دون أن تُشبع هي الأخرى شهوهّا.

والحقيقة أن كثيرًا من الرجال يعتقد أن بقاء عضوه داخل مهبل الزوجة بعد انتهائه من القذف لن يضيف شيئًا إلى الزوجة.. فما حاجتها إلى قضيب مرتخٍ؟ بينما الحقيقة غير ذلك؛ إذ أن استمتاع المرأة بالجنس وبلوغها إلى الذروة لا يقتصر على إحساسها

الجنسي من خلال المهبل، لكن يشارك في ذلك إحساسها بالالتصاق الجسدي، وإحساسها عند تشابك الأعضاء الخارجية، وأهم من ذلك كله إحساسها بالحب والحنان والذي يولّد عندها الاستعداد النفسي والتشوّق لممارسة الجنس .

لذلك فحدوث القذف وارتخاء القضيب لا يعني انتهاء اللقاء الجنسي بالنسبة للزوجة فالمفروض أن يحافظ الزوج على بقاء عضوه بعد حدوث القذف داخل فتحة المهبل الخارجية ويستمر في احتضان الزوجة وتقبيلها وإثارة إحساساتها الموزعة في جسدها، وفي أعضائها الخارجية حتى تصل إلى قمة النشوة .

عند ذلك تتشبث به الزوجة بقوة ، وغالبًا يتبع ذلك حدوث انقباضات مهبلية متتالية تقوم بطرد العضو الذكري بصورة طبيعية إلى الخارج، بعد أن انتهت مهمته .



القذف المبكّر : مفهومه وعلاجه

المقصود بالقذف المبكر هو تكرار حدوث القذف بعد فترة بسيطة جدًا من الجماع لا تكاد تشعر خلالها الزوجة بشيء من المتعة. أو يمكن تعريفه أيضًا على أنه حدوث القذف على غير رغبة الرجل. ولتشخيص حالة القذف المبكر ينبغي وجود التكرار؛ ففي ضوء ما سبق يمكن أن يتعرض الزوج من وقت لآخر لحدوث القذف المبكر إذا ما تلاءمت الظروف .

ومعظم أسباب حدوث القذف المبكر أسباب نفسية كالإحساس بالخوف والتوتر مما يفقد الرجل تمامًا التحكم في سرعة الوصول إلى الذروة. ونادرًا ما يكون وراء حدوث القذف المبكر سبب عضوي، لكن يمكن أن يؤدي التهاب البروستاتا أو وجود مرض يؤثر على الأعصاب المختصة بالعملية الجنسية إلى حدوث القذف المبكر.

◆ علاج القذف المبكر :

الطبيب المختص بعلاج هذه الحالة هو متخصص الأمراض النفسية وليس متخصص الأمراض التناسلية أو متخصص المسالك البولية، كما يعتقد الكثيرون، حيث إن أسباب القذف المبكر هي أسباب نفسية في معظم الأحيان. ويكون العلاج كالتالي :

-يستجيب عدد كبير من المرضى لأبسط طرق العلاج النفسي التي تعتمد على الشرح والتحليل وإدخال الطمأنينة إلى نفس المريض مما يخفف من حدة التوتر، ويعيد

للمريض الثقة بنفسه ورجولته. فتفهّم المريض لكيفية حدوث القذف المبكر وعدم وجود سبب عضوي للحالة شيء أساسي للعلاج .

-يساعد زيادة عدد مرات القذف على تخفيف التوتر المصاحب للعملية الجنسية .

• **طريقة : توقف وابدأ (Stop And Start) :**

تساعد هذه الطريقة على زيادة فترة الوصول للذروة بدرجة ملحوظة، وفيها يقوم الزوج بالاستجابة للإثارة الجنسية، سواء باليد أو من خلال الجماع، إلى أن يقترب من القذف، فيتوقف عن إحداث الإثارة أو يُلمح لزوجته بالتوقف عن إثارته. بعد حوالي ٢٠ إلى ٣٠ ثانية يعود للإثارة مرة أخرى. يكرر الزوج هذه الطريقة ثلاث مرات ويقذف في المرة الرابعة .

من الأفضل أن يقوم الزوج بإثارة نفسه بواسطة اليد في بداية الاستعانة بهذه الطريقة حتى تبدأ سرعة القذف في التحسن، ثم يبدأ في تطبيقها من خلال الجماع.

-يمكن استخدام أحد الأدوية المضادة للاكتئاب لتخفيف التوتر المصاحب للممارسة الجنسية، مثل :

تُفرانيل Tofranil ١٠ مجم .

إيفرانيل Eufranil ١٠ مجم .

تريبتزول Tryptizol ١٠ مجم .

الجرعة : قرص ٣ مرات يوميًا .

(من الأفضل أن تبدأ بقرص واحد مساء – وباستشارة الطبيب) .

-يمكن دهان القضيب قبل الجماع بطبقة رقيقة من مخدر موضعي، سواء باستخدامه على حدة أو مع الدواء السابق – مثل : كريم لجنوكايين Lignocaine .

-في بعض الأحيان يرتبط حدوث القذف المبكر بأسباب نفسية أكثر عمقًا ترجع إلى فترة مبكّرة من حياة المريض . مثل هذه الحالات تحتاج إلى علاج نفسي مطول في صورة جلسات متكرّرة.

من مفاجآت شهر العسل
الزوجُ منحرفٌ جنسيًّا !!

◆ طرق شاذة للاستمتاع بالجنس :

تدخل الممارسة الجنسية دائرة الانحراف متى كان الزوج أو الزوجة يستشعر اللَّذة بطرق شاذة غير الطريقة الطبيعية، والتي تكون من خلال الجماع المألوف، حيث يلتقي عضو الرجل بعضو المرأة فتتفجّر الإثارة، وتتفاقم اللذة حتى يصل كل منهما إلى الذُّروة.

وللانحرافات الجنسية صورٌ كثيرة، توجد بين الرجال بصفة عامة، بنسبة أكبر بكثير عن نسبتها بين النساء، فنادراً ما تستمتع المرأة بلذة الجنس بطرق أخرى غير الطريقة المألوفة .

◆ وطءُ الزوجة في فتحة الشَّرج "الدُّبُر" :

ربما، أي زوجة، قد تشعر بالاشمئزاز إذا طَلَبَ منها الزوج ممارسة الجنس على هذه الصورة، والتي قد تدعوها أيضًا إلى السخرية منه !!

ولا شك أن استخدام الشرج استخدامًا جنسيًّا مرفوض تمامًا من الناحية الصحية فضلا عن الناحية الشرعية ، لأنه يتعارض مع وظيفته الفسيولوجية أو الطبيعية والتي أُعدّ من أجلها، وهي حمل البراز إلى الخارج، كما أنه ليس المكان المناسب والطبيعي لإيلاج عضو الذكر مما يعرّض كلا من قناة الشرج وعضو الذكر إلى الضرر .

فمن الأضرار التي يمكن أن تنشأ عن حدوث الاتصال الجنسي على هذه الصورة، إحساس الزوجة بألم شديد لعدم التوافق بين حجم عضو الزوج وحجم قناة الشرج مما يؤدي أيضًا إلى احتمال تمزّق الغشاء المخاطي لقناة الشرج وحدوث نزف دموي خفيف.

-كما أن هناك احتمال إصابة صمام فتحة الشرج واتساعه بشكل دائم سواء أثناء التبرز أو في غير ذلك .

ويساعد على حدوث هذه الأضرار استخدام العنف من طرف الزوج وعدم استجابة الزوجة لهذا الوضع الشاذ مما يؤدي إلى انقباض الشرج وتعرضه لمزيد من الضرر أمام إصرار الزوج. كما يتعرض الزوج لاحتمال الإصابة بالميكروبات المختلفة

لملامسة عضوه بشكل مباشر للقاذورات الموجودة بقناة الشرج، فيمكن أن يصاب بالتهاب في مجرى البول أو المثانة وربما تمتد الإصابة أكثر من ذلك.

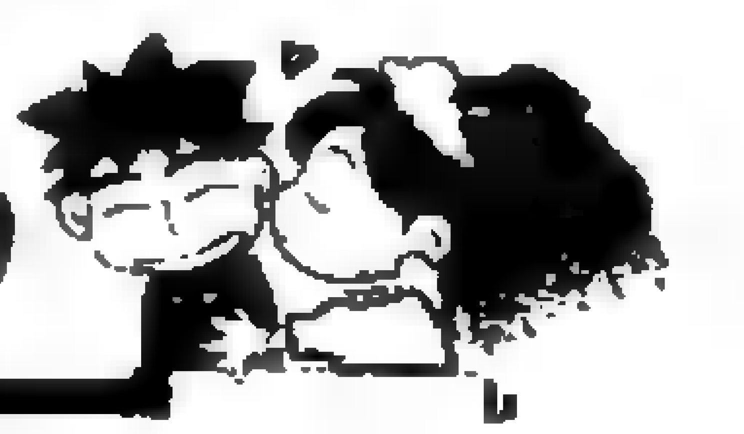
عمومًا من النادر أن يقتصر إحساس الرجل بالمتعة الجنسية على هذه الصورة، فعادة يشعر أيضًا بالمتعة من خلال الاتصال الجنسي السوي ولكن بدرجة أقل.

وفي الغالب يرجع سبب هذا الانحراف إلى عوامل اجتماعية يضعف تأثيرها تدريجيًّا مع الممارسة الجنسية الصحيحة، أكثر ما يرجع السبب إلى أسباب نفسية بحتة. لذلك يمكن تصحيح هذا الانحراف في معظم الأحيان بتعوّد الزوج تدريجيًّا على اكتساب المتعة الجنسية في صورتها الصحيحة ويحتاج ذلك إلى مساندة الزوجة لزوجها حتى يبدأ في التخلص من ميوله القديمة. لكن أحيانًا هناك ضرورة للعلاج النفسي لتصحيح هذا الانحراف .

◆ الجنس المتعلّق بالفم :

يكون ذلك بملامسة الفم أو اللسان للأعضاء التناسلية للإحساس باللذة الجنسية. ورغم أن استخدام الفم استخدامًا جنسيًا لايتفق مع وظيفته الطبيعية ومهما كانت الأضرار الناجمة عن ذلك لا تذكر عند نظافة الأعضاء التناسلية، فإن ذلك مما تأباه الطباع السوية !!

عادة لا يرتبط هذا النوع من الممارسة الجنسية بأسباب نفسية مرضية، ولا يُعدُّ انحرافًا طالما لم يصبح هو الهدف من الممارسة الجنسية الذي يتوقف عليه الإحساس بالمتعة.

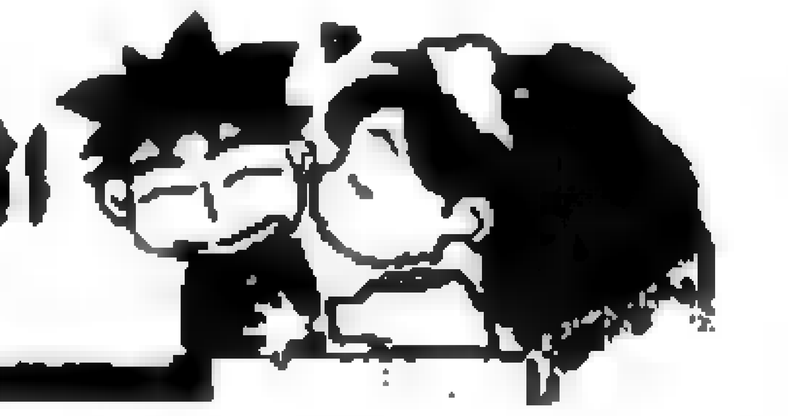


وطء الزوجة في غير الفرج حلال أم حرام؟

أجمع الفقهاء على جواز وطء الزوجة في غير الفرج فيما عدا الدُّبُر، وقد جاء النهي عن ذلك في أحاديث، ووصف بأنه اللوطية الصغرى. بينما ذكر بعض المفسّرين إباحة ذلك استنادًا إلى قوله سبحانه وتعالى : {فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ} [البقرة: ٢٢٣] على أن معناه حيث شئتم أي في أي موضع. لكن أكثر العلماء يتأولون ذلك على أن معناه كيف شئتم أي على أي صفة شئتم: من استلقاء أو إكباب أو ما إلى ذلك، وهذا أقرب إلى الصواب وإلى المنطق؛ فما كان الله سبحانه وتعالى ليحلّ شيئًا فيه ضرر للإنسان.

ولعل سبب نزول الآية السابقة فيه ما يؤكد صحة ما أجمع عيه الفقهاء. ففي حديث عن جابر قال : "كانت اليهود تقول إذا جامع الرجل المرأة من ورائها في فرجها كان ولدها أحول فأنزل الله تعالى : ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾ (١) . فكان الغرض من نزول هذه الآية. كما هو واضح، أن يُبطل الله سبحانه وتعالى ما زعمه اليهود، ولم يكن الغرض هو أن يحلل وطء الزوجة في أي موضع من مواضعها .

الجنس المرتبط بالعنف : السادية والماسوشية



إيقاع الألم على الطرف الآخر هو شرط أساسي لإثارة الرغبة الجنسية والوصول إلى الذروة عند الشخص السادي. وتختلف صفة ودرجة هذا الألم إلى حد كبير؛ فقد يتلذذ السادي بوخز الطرف الآخر، أو عضّه أو ضربه أو أحيانا سبّه (ألم نفسي)، وقد تصل درجة الألم إلى حد القتل .

وهناك شبه ارتباط بين السادي والمغتَصِب؛ رغم اختلاف دافع كل منهما، فقد وجد أنه بين كل أربعة مغتصبين يوجد واحد على الأقل له ميول سادية.

أما الماسوشي فتكمن إثارته الجنسية في إيلام الطرف الآخر له عند حدوث علاقة جنسية. وتختلف حدة هذا الألم من حالة إلى أخرى، ففي بعض الأحيان لا يستمتع الماسوشي إلاّ بدرجة بالغة من الألم قد تودي به إلى الموت .

وعادة يحتاج السادي والماسوشي إلى علاج نفسي طويل المدى لمحاولة تصحيح هذا السلوك الجنسي الشاذ .

الفتشيّة والارتداء المغاير: في هذا الانحراف ، يُصبح استخدام الأشياء المتعلقة بالطرف الآخر هو أفضل وسيلة لإثارة الرغبة الجنسية. وغالبا ما تكون هذه الأشياء هي الملابس الداخلية للمرأة أو ربما الأحذية، وأحيانا تكون أجزاء من الجسم كالشعر أو الأظافر.

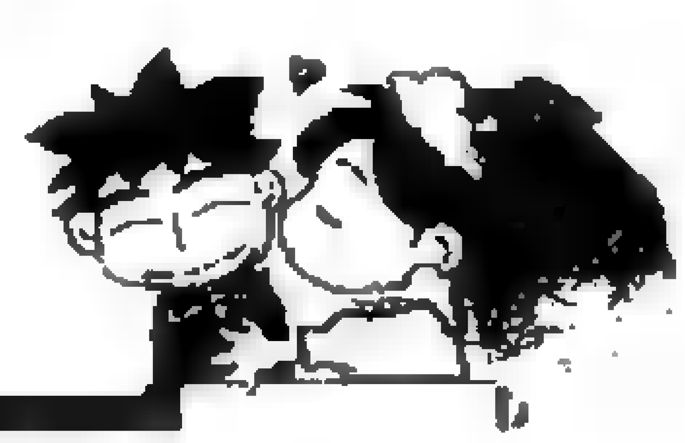
---

(١) رواه البخاري في صحيحه كتاب التفسير باب قوله تعالى ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ ﴾ ، وأبو داود في سننه حديث برقم (٢١٦٣) في كتاب النكاح باب في جامع النكاح .

والمصاب بهذا الداء قد يقتصر نشاطه الجنسي مع الطرف الآخر على استخدام هذه الأشياء لإشباع رغبته الجنسية، وأحيانًا قد يندمج هذا السلوك مع النشاط الجنسي ليصبح جزءاً من العلاقة الجنسية.

أما الارتداء المغاير فهو ارتداء الرجل لملابس الجنس الآخر لحدوث الإثارة الجنسية. فارتداء الرجل للملابس الداخلية للمرأة يعبّر عن حالة الارتداء المغاير أكثر ما يدل على الفتشية.

معظم المصابين بهذا الانحراف يمكنهم إقامة علاقة زوجية جيدة بشرط تعاون فبدون ذلك يشعر الزوج بالخجل وفقدان الثقة ويتعرض للاكتئاب والقلق العصبي، مما يستدعي ضرورة العلاج النفسي لتصحيح هذا الانحراف والحفاظ على الحياة الزوجية.

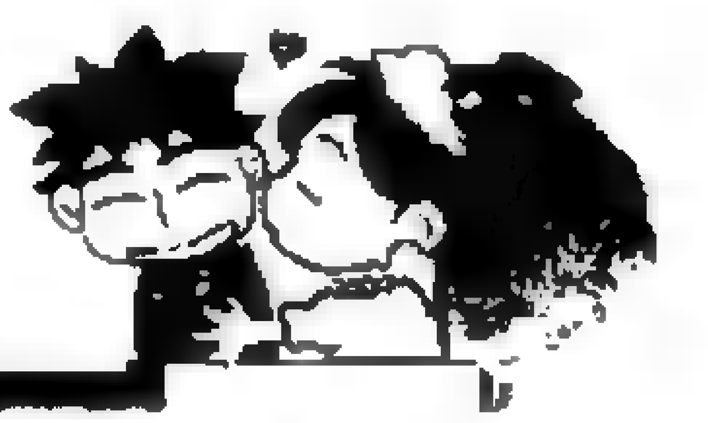


عن العلاقة الجنسية بين الزوجين

الجنس.. بمواعيد !

يمكن أن تخضع أشياء كثيرة لنظام ومواعيد محددة فيتحسّن حالها إلاّ المعاشرة الجنسية؛ فإذا ارتبطت ممارسة الجنس بمواعيد محددة أصبحت عملاً روتينيًّا وفقدت كثيرًا من بهجتها.

فينبغي أولاً وأخيرًا أن تصبح ممارسة الجنس قائمة على رغبة الطرفين واستعدادهما النفسي لذلك. ويفضّل ألاّ يكون الجماع على الجوع، ولا على امتلاء البطن، ولا عقب حدوث القيء أو الإسهال.



كثرة الجِماع

لا شك أن الجماع له فوائد كثيرة ؛ فهو يشرح النفس ، ويزيد في النشاط، ويزيل الغضب. ومن الصعب تحديد عدد لمرات الجماع في الأسبوع، بحيث يكون مناسبًا لكل الأزواج، فذلك يعتمد على الرغبة الجنسية، وأيضًا على قدرة الزوج البدنية؛ فكثرة الجماع قد لا تضر الزوج صاحب البدن القوي، لكنها تصبح ضارة لمن كان غير ذلك، فقد تُعرِّض بدنه للضعف، وتقل مقاومته للأمراض .

◆ **رأي الطب منذ القدم :**

قال جالينوس في بعض كتبه: المني أحد الفضلات التي لا بد من إخراجها فإنه إن أقام في البدن حدثت منه مَضارّ وأمراض رديئة، فلذلك يستحب أن يُنْقَصَ منه باعتدال. قال: وأحوج الناس إلى إخراجه من يعتريه عند ترك الجماع ثقل في الرأس، وظُلمة في العينين، وكآبة وبلادة وإفراط في النوم، فالاحتلام والجماع يزيل عن هؤلاء ذلك كله. قال: وأشد الناس استغناء عن الجماع من تصيبه بعقبه الرِّعدة والكسل وسقوط شهوة الطعام .

متى يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع؟

◆ **عقب فض غشاء البكارة:**

يفضل في الأيام التالية لفض غشاء البكارة أن يتوقف الزوجان عن الجماع مؤقتًا حتى تهدأ آلام الزوجة فحدوث الاتصال الجنسي قد يسبب استمرار الألم، وربما يُعرض الزوجة للإصابة بالالتهابات .

خلال هذه الفترة يُفضل أن تقوم الزوجة بعمل غسول مهبلي مرتين يوميا باستخدام ماء فاتر مضاف إليه أحد المطهرات مثل الديتول .

◆ **في فترة نزول الحيض :**

فقد ثبت أن حدوث الاتصال الجنسي خلال هذه الفترة يُزيد من احتمال إصابة الزوجة بسرطان عنق الرحم، كما أنه يعرّض الزوج للإصابة الميكروبية.

وكذلك يجب أن يتوقف الجماع في حالة وجود أي نزيف مهبلي من أجل سلامة الزوجين.

◆ **في حالة وجود إفرازات مهبلية :**

عادة تشير هذه الإفرازات إلى إصابة الزوجة بمرض معيّن وحدوث الاتصال الجنسي في هذه الحالة قد يعوق شفاء الزوجة ويُعرّضها للمضاعفات.. من ناحية أخرى ، قد يتعرض الزوج لاكتساب العدوى من الزوجة .

وأحيانًا يكون الزوج، نفسه، هو مصدر عدوى الزوجة، حتى لو لم تظهر عليه أعراض، فمثلاً يتعرّض الزوج المصاب بمرض السكر للإصابة بفطر المونيليا (كانديدا) وقد لا يشكو من شيء، لكنه يمكن أن ينقل العدوى إلى زوجته. في هذه الحالة يظهر

إفراز مهبلي يشبه اللبن الرائب، له رائحة الخميرة، ويتأخّر شفاء الزوجة دون أن تدري أن سبب ذلك هو استمرار حدوث العدوى .

◆ حين يصبح الزوج مصدراً للعدوى :

قد يصبح الزوج مصدر عدوى للزوجة إذا أصيب بالتهاب صديدي بمجرى البول، أو بالبروستاتا، أو في حالة الإصابة بمرض تناسلي.. في هذه الأحوال تظهر أعراض الإصابة على الزوج بوضوح، فربما يعاني من حرقان شديد أثناء التبوّل أو ظهور إفرازات بملابسه الداخلية .

◆ أثناء الحمل :

من المتّفق عليه حاليًا أنه لا ضرر من حدوث اتصال جنسي أثناء فترة الحمل، لكن بعض الأطباء لا يزال ينصح بوقف الجماع في الفترة الأولى من الحمل في حدود ثلاثة أشهر، خاصة إذا سبق للزوجة حدوث إجهاض، وكذلك في الشهر الأخير من الحمل لاحتمال إدخال ميكروبات إلى مهبل الزوجة .

وبصفة عامة يجب أن يتوقف الجماع أثناء الحمل عند تعرّض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلي أو تَسرُّب للمياه خارج المهبل .

◆ حين يمثل الإجهاد الزائد خطراً على الصحة :

تحتاج ممارسة الجنس إلى مجهود جسماني ويصاحبها انفعال نفسي وهو ما قد يشكّل خطرًا على أيٍّ من الزوجين إذا كان محظوراً عليه التعرّض لمجهود زائد كما في حالة إصابته بقصور في الشريان التاجي أو هبوط في القلب أو باحتقان في الرئة.. في مثل هذه الحالات يجب أن يكون الجماع بحساب وأن يتبّع الزوجان نصيحة الطبيب المعالج.

◆ في حالة احتمال نقل العدوى بالفم أو الملامسة :

كما يمكن أن تنتقل العدوى أثناء الجماع عن طريق عضو الزوج أو الزوجة، فإنها يمكن أن تنتقل عن طريق الفم كما في الإصابة بالأنفلونزا أو أمراض الجهاز التنفسي بصفة عامة، وأيضًا عن طريق الملامسة أو الاحتكاك الجسدي كما في بعض الأمراض الجلدية مثل الجرب والتينيا. لذلك يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع في مثل هذه الحالات حتى لا تنتقل العدوى بينهما .

◆ **أهل العروسين وراء هذا القلق الزائد :**

الخوف من عدم الإنجاب أمر مقلق للغاية بين كثير من الأزواج الجُدُد إذا تأخر حدوث الحمل. وأكثر ما يدفع إلى هذا القلق والحيرة هم أهل الزوجين، خاصة "أم العروس"، باستفسارهم الدائم ولهفتهم الزائدة لحدوث الحمل وقدوم المولود، ربما أكثر من لهفة الزوجين أنفسهما، فيزداد قلق العروسين خشية أن يتأخر حدوث الحمل أكثر من ذلك أو لا يحدث على الإطلاق فيخيب ظنهم وظن من حولهم .

والحقيقة أن هذا القلق الزائد لا مبرر له في معظم الأحيان، فمن الخطأ أن نعتقد أنه يجب أن يحدث الحمل طالما التقى عضو الذكر بعضو الأنثى، ذلك لأننا لا نستطيع أن نؤكد أن هذا اللقاء قد أدى بالفعل إلى وصول الحيوان المنوي إلى البويضة وقام بتلقيحها، وهو أمر يحتمل وجود الصدفة .

كما أن استعداد الزوجة لحدوث الحمل ليس قائمًا طوال أيام الشهر، فهو يرتبط بميعاد حدوث التبويض ، أي اليوم الذي تخرج فيه البويضة كل دورة شهرية والذي يكون بين اليوم الثاني عشر واليوم السادس عشر، وكذلك على الفترة التي تظل خلالها البويضة صالحة للتلقيح وهي فترة ليست طويلة، فقد وجد أنه يصعب حدوث تلقيح للبويضة بعد حوالي يومين منذ خروجها من المبيض .

لذلك فتأخّر حدوث الحمل ولو لمدة سنة بعد الزواج لا يعني وجود عقم، والمطلوب هو التمهّل والصبر، وعدم التسرع في الحكم بفقدان القدرة على الإنجاب، وإنما إذا طالت فترة تأخّر حدوث الحمل لمدة سنتين، أو لمدة سنة إذا كانت الزوجة فوق سن الثلاثين، يمكن في هذه الحالة أن نقول : إن الزوجين يعانيان من العقم، بمعنى صعوبة الإنجاب وليس استحالته، وعليهما البدء في البحث عن سبب ذلك وعلاجه .

أسباب العُقم وطُرق فحص الزوجين

حتى يحدث الحمل يستلزم ذلك: أداء جنسي سليم ينتج عنه خروج نوعيّة جيدة من الحيوانات المنوية إلى أعضاء تناسلية أنثوية طبيعية، تقوم بالتبويض، وتسمح بصعود

الحيوانات المنوية إلى مكان البويضة، ليحدث لها التلقيح، ويتوافر لها بطانة رحم طبيعية تسمح بإغماد البويضة الملقّحة لتنمو إلى جنين .

من هذا الوصف يتضح أن سبب العقم قد يتعلق بالزوج أو الزوجة. لكنه قد يتعلق أيضًا بالاثنين معًا. وقد وُجدَ أن كُلا من الزوج أو الزوجة مسئول عن حوالي ثلث حالات العقم، وهما معًا مسئولان عن الثلث الباقي لسبب غير معلوم في معظم الأحيان.

لذلك فعلى كل من الزوج والزوجة أن يبادر بالبحث عن سبب العقم، وليس الزوجة وحدها، ويُفحص الزوج عند طبيب متخصص في العقم (طبيب مسالك بولية أو جلدية وتناسلية) أما الزوجة فتُفحص عند طبيبة أمراض النساء .

وفيما يلي أهم الأبحاث الطبية التي يجب على الاثنين إجراؤها للكشف عن سبب العقم- بعد التأكد بالكشف الطبي من عدم وجود سبب عضوي يمنع الحمل .

◆ **بالنسبة للزوج :**

- فحص عينة من السائل المنوي :

يفقد الزوج قدرته على الإخصاب إذا قلّ عدد الحيوانات المنوية، أو ضعفت حيويتها، أو زادت بها نسبة الأشكال المشوّهة (الأشكال غير الطبيعية).

- عدد الحيوانات المنوية :

العدد الطبيعي للحيوانات المنوية هو من ٦٠ إلى ٨٠ مليون حيوان منوي في كل سنتيمتر مكعب من السائل المنوي، أما إذا قل هذا العدد عن ٢٠ مليونًا يصبح الرجل في هذه الحالة غير مخصب ومن أسباب ذلك:

١ - في نسبة كبيرة من الحالات لا يوجد سبب واضح .

٢ - دوالي الخصية: وجد أن دوالي الخصية قد تؤدي إلى نقص في معدل عملية تكوين الحيوانات المنوية ، وقد ظهرت أكثر من نظرية لتفسير ذلك، منها القول: بأن وجود الدوالي يرفع من درجة حرارة الخصية مما يبطئ من تكوين الحيوانات المنوية. ونظرية أخرى تقول: إن ركود الدم خلال الدوالي يؤدي إلى تراكم نواتج الاحتراق في خلايا الخصية مع حرمانها من الأكسجين الكافي لتقوم بوظائفها الطبيعية .

ونظرية ثالثة تقول : إن وجود الدوالي يسمح بمرور مواد ضارة من الغدة الكظرية إلى الخصية مما يعطّل من نشاطها- وذلك لأن الدوالي (أوردة متمدّدة) تفتقر عادة إلى الصمامات التي تمنع نزول الدم إلى أسفل على عكس الأوردة الطبيعية .

◆ العلاج :

يمكن علاج دوالي الخصية بالجراحة وهي عملية ليست صعبة كما أن نتائجها في علاج العقم جيدة، فقد وجد أنه في حوالي ٧٠% من الحالات يستعيد الرجل خصوبته بعد مرور حوالي سنة من علاج الدوالي. والمهم قبل إجراء العملية هو التأكد من عدم وجود سبب آخر للعقم والتأكد من خصوبة الزوجة – فلا يشترط أن تؤدي دوالي الخصية دائما إلى العقم .

في حالات قليلة لا يوجد حيوانات منوية بالمرة في السائل المنوي، وعادة يكون السبب وجود خلل أوّلي في وظيفة الخصيتين يمنعهما من تكوين حيوانات منوية. أو وجود انسداد تام للممرات المنوية فلا تخرج مع السائل المنوي بعد تكوينها.

في هذه الحالة يجب أخذ عينة من الخصية وفحصها، فإذا ثبت أنها لا تقوم بتكوين حيوانات منوية يحتاج الأمر في هذه الحالة إلى علاج هرموني طويل المدى ولكن للأسف أن نتائجه لا تزال ضعيفة .

◆ حيوية الحيوانات المنوية :

تبقى الحيوانات المنوية بعد تكوينها في الخصية في حالة سكون، لكن عندما تخرج مع السائل المنوي عند القذف تبدأ في النشاط والحركة، وحتى يحتفظ الرجل بقدرته على الإخصاب يجب ألا تقل الحيوية في أكثر من ٤٠% إلى ٥٠% من الحيوانات المنوية بعد مرور ثلاث ساعات وفي أكثر من ١٠% بعد مرور ٢٤ ساعة.

وتفقد الحيوانات المنوية حيويتها بسرعة لأكثر من سبب: مثل وجود دوالي بالخصية، أو التهاب موضعي كالتهاب البروستاتا، أو الحويصلات المنوية، وأحيانا يكون السبب وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية تؤدي إلى التصاق بعضها ببعض فلا تكون قادرة على الحركة الطبيعية وإحداث التلقيح .

يحتاج إصلاح هذه الحالة إلى بحث دقيق لمعرفة السبب المؤدي إلى ضعف حيوية الحيوانات المنوية وعلاجه .

◆ كيف تحصل على عينة من السائل المنوي لتحليلها ؟

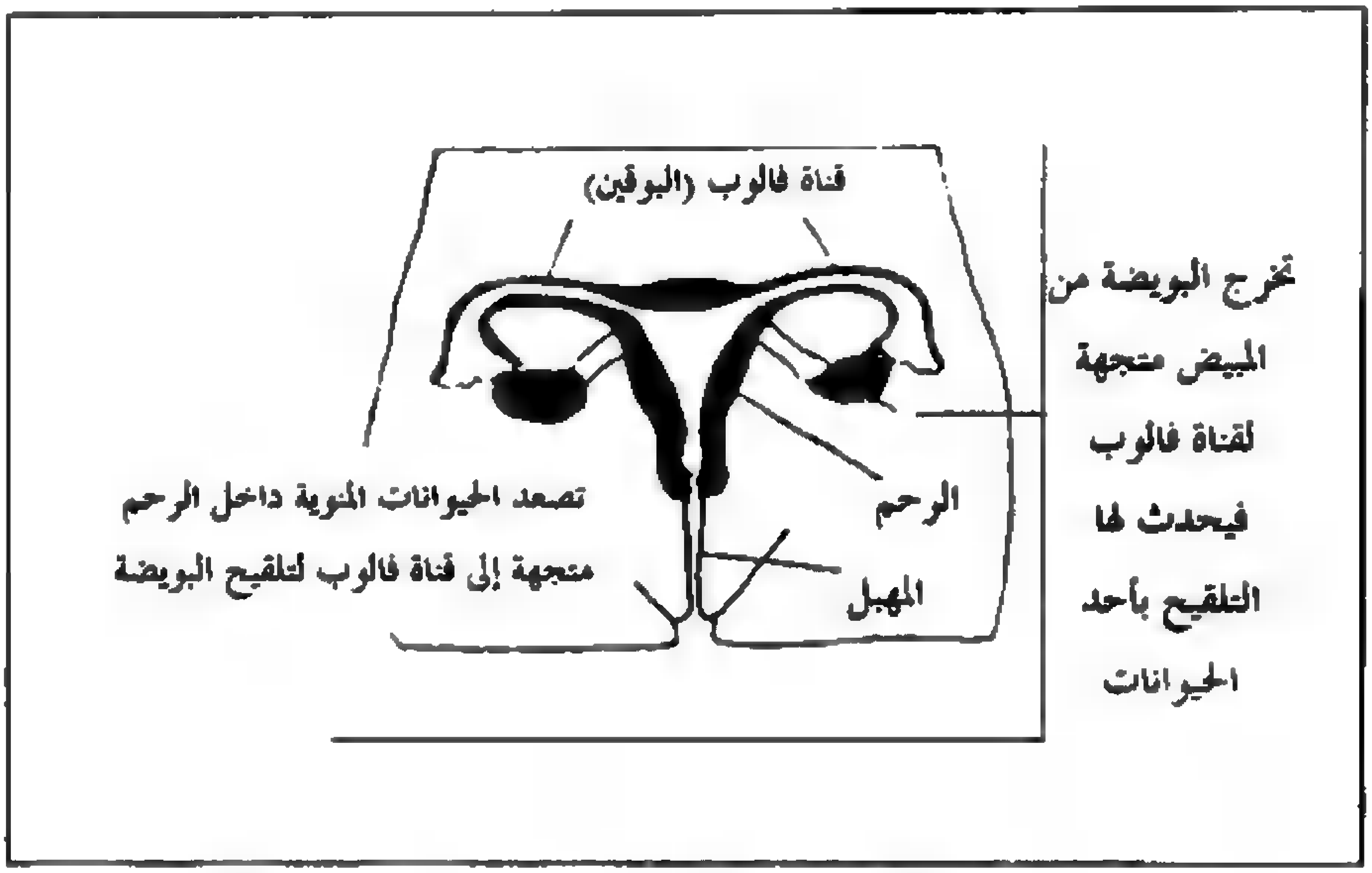
من الأفضل أن يمتنع الزوج عن الجماع لمدة أسبوع ، وفي يوم إجراء التحليل يجامع زوجته ولكن يقوم بالقذف خارجًا في زجاجة يعدّها لهذا الغرض. بهذه الطريقة يتم الحصول على عينة جيدة للتحليل، أفضل من العينة التي يتم الحصول عليها بممارسة "العادة السرية" أو باستخدام "عازل طبي" .

ويجب أن تصل العينة إلى المعمل في خلال ساعة منذ الحصول عليها .

◆ **بالنسبة للزوجة :**

- التأكد من سلامة الأنابيب :

في نسبة كبيرة من السيدات يكون سبب العقم هو وجود انسداد بقناتي فـــالوب (الأنابيب) مما لا يسمح بلقاء البويضة التي تخرج من المبيض مع الحيوان المنوي، وبالتالي لا يحدث التلقيح، كما يتضح من الرسم التالي :



لاحظ من الشكل السابق أنه لو حَدَثَ انسداد بقناة فالوب لن يحدث التلقيح

ولانسداد الأنابيب أسباب كثيرة فقد يكون لوجود عيب خِلْقي بهـــا أو لوجـــود ورم أو نتيجة لالتهاب مزمن أدّى إلى حدوث تليّف بالأنابيب وانسدادها.

ولاختبار سلامة الأنابيب يكون ذلك بإجراء عملية "النفخ" باستخدام جهاز خاص لذلك يقوم بنفخ غاز ثاني أكسيد الكربون من خلال خرطوم يمر خلال فتحة المـــهبل، فإذا مرّ الغاز بسلام يكون ذلك دليلاً على عدم انسداد الأنابيب، أما عدم مروره فيعني وجود انسداد بها .

في هذه الحالة ينبغي إجراء مزيد من الفحوصات لتحديد مكان الانسداد، وذلـــك بعمل أشعة أو باستخدام المنظار. وبعض الأطباء يقوم من البداية بعمل أشعة والاستغناء عن عملية النفخ .

وفي حالة وجود التهاب مزمن قد يكون العلاج باستخدام أدوية معينة لمنع الالتصاقات مع عمل نفخ متكرر. أو قد يلجأ الطبيب إلى الجراحة لتسليك الأنابيب.

◆ **اختبار حدوث التبويض :**

التبويض هو خروج بويضة من المبيض كل دورة شهرية . ولا يقوم المبيض بمفرده بهذه العملية بل يشترك فيها مجموعة من الغدد الصماء كالغدة النخامية (**أسفل الجمجمة**) والغدة الدرقية (**بالرقبة**) والغدة جار الكلوية (**فوق الكُلية**) وذلك من خلال تأثيرها على المبيض بواسطة مواد معينة تقوم بإخراجها إلى تيار الدم تُسمى هرمونات، علاوة على هرموني الإستروجين والبروجستيرون اللذين يخرجان من غدة المبيض نفسه .

فإذا حدث خلل في هرمونات هذه الغدد لأي سبب مرضي أو حدث خلل بالمبيض قد لا يحدث التبويض، وبالتالي لا يحدث الحمل .

وأبسط دليل على حدوث التبويض هو انتظام الدورة الشهرية وظهور ألم أو نزف خفيف في منتصف الدورة .

لكن هناك اختبارات عديدة لهذا الغرض مثل الكشف عن نسبة بعض الهرمونات في الدم أو أحيانًا في البول. وقد يقوم الطبيب بأخذ عيّنة من بطانة الرحم لفحصها حيث من المفروض أن تحدث بها تغيّرات معينة تبعًا لحدوث التبويض. وفي حالة التأكد من عدم حدوث التبويض يبدأ البحث عن السبب، وفي هذه الحالة قد يطلب الطبيب إجراء تحليل للغدة الدرقية أو تحليل للغدة فوق الكلوية أو الغدة النخامية، فإذا ثبت ضعف إحدى هذه الغدد ونقص إفرازها قد يرى الطبيب الاستعاضة عن ذلك بهرمونات مماثلة. وعادة تظهر حالات الخلل الهرموني بين الأزواج البدناء عن غيرهم .

وقد يتركز البحث على المبيض للكشف عن سبب عدم التبويض، من بين هذه الأسباب حالة تُسمى تكيُّس المبيض وفيها يطرأ تغيّر على المبيض يؤدي إلى تكون أكياس حوله. تشكو السيدة في هذه الحالة من انقطاع الحيض، وقد يصاحبها زيادة في نمو شعر الجسم وزيادة في الوزن. ويكون العلاج إمّا بالأدوية المنشطة للمبيض أو قد يرى الطبيب استئصال جزء من المبيض جراحيًا .

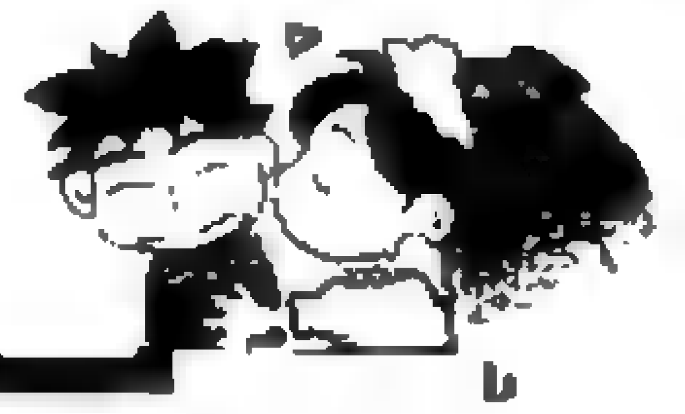
◆ **اختبار "الملاءمة" بين الحيوانات المنوية وإفرازات عنق الرحم والمهبل :**

في حوالي ١٠ % من حالات العقم وُجد أن السبب يكمـــن في عـــدم ملاءمــة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية، مما يُضعف من نشاطها أو يـؤدي إلى موتها. من أسباب ذلك زيادة سُمك هذه الإفرازات فيصعب على الحيوانات المنويـــة النفاذ خلالها، أو زيادة درجة حموضتها مما يبطئ من نشاط الحيوانات المنوية، أو قـــد يؤدي لموتها، أو وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية والتي قد توجــــد بـإفرازات الزوجة أو بالسائل المنوي نفسه - عادة تؤدي هذه الأجسام إلى التصاق الحيوانـــات المنوية ببعضها مما يعوق حركتها .

في حالة زيادة سُمك الإفرازات يُنصح بعمل دش مهبلي قبل الجماع بحوالي ربـــع ساعة ليساعد على إذابة الإفرازات، ونفس الشيء في حالة الحموضة الزائـــدة، لكـــن يجب أن يكون الدش المهبلي بمادة قلوية لتعادل درجة الحموضة الزائدة.

في حالة الأجسام المضادة ، وهي حالة قليلة الحدوث، ترتدي الزوجة "الحافظ" لمدة ستة أشهر ، فقد وجد أن ذلك يؤدي إلى انخفاض تكوين الأجسام المضادة. أمـــا إذا كانت الأجسام المضادة موجودة بالسائل المنوي فعادة يعالج الزوج بالكورتيزون .

"المدام حامل" ..
خبر سعيد ينتظره كل عروسين



◆ **كيف تعرفين أنَّك حامل ؟**

هناك مجموعة من الأعراض التي تشير إلى الحمل في بدايته لكنها لا تؤكده تمامًـــا، فأحيانًا لا يتأكَّد وجود الحمل إلاَّ بعد انقضاء شهرين أو ثلاثة على بدايته .

ويختلف ظهور هذه الأعراض من امرأة إلى أخرى، ومن حمل إلى آخر، فلا تتوقعـي أن تشعري بأعراض مماثلة تمامًا لما تشعر به صديقتك أو جارتك أثناء حملـــها، فكـــل واحدة تتأثر بالحمل على نحوٍ يخالف الأخريات .

انقطاع الحيض (Amenorrhoea) :

أول ما تلاحظينه ، عادة ، من هذه الأعراض هو تأخُر نـزول دم الحيـض عـن ميعاده المعتاد إلى أن ينقطع تمامًا، وهذا يحدث لكل الحوامل، وسبب ذلك هو زيـادة إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية (الإستروجين والبروجستيرون) أثناء الحمل .

لكن هذا التأخير لا يعني دائمًا أنّك حامل خاصة إذا كان الحيـض لا يـأتيك في مواعيد شهرية منتظمة.. وهو أمر طبيعي عند كثير من النساء .

كما قد يشير تأخّر الحيض إلى أسباب أخرى غير حدوث الحمل .

لذلك لا تتسرعي في الحكم بوجود حمل إلاّ إذا استمر انقطاع الحيـض لدورتـين متتاليتين، وفي هذه الحالة يزيد احتمال حدوث الحمل إلى حد كبير .

تعَبُ الصباح (Morning Sickness) :

وهو الشعور بالتوعُّك والغثيان أو حدوث القيء والذي يظهر عادة في الصبـاح، ولكنه قد يظهر في أي وقت آخر خاصة عند الإحساس بالجوع أو التعب .

هذا العرض من أهم الأعراض المبكرة للحمل ، ويظهر في نسـبة كبـيرة مـن الحوامل، وسببه هو حدوث تغيّرات كيميائية في الجسم (في ميتابوليزم المواد) ، وقـد يظهر أيضًا لأسباب نفسية – بدليل ظهوره بشكل واضح في الحالات التي يحدث فيـها الحمل بعد فترة طويلة من العقم .

◆ **كثرة التبوّل :**

سواء في أثناء النهار أو أثناء الليل، وربما مع الإحساس بألم بسيط أثناء التبول.

ويرجع سبب ذلك إلى زيادة حجم الرحم وتغيّر وضعه مما يتسبب في الضغط علـى المثانة البولية. علاوة على حدوث احتقان للأعضاء في منطقة الحوض أثناء الحمل بمـا فيها المثانة البولية. ويساعد على ظهور هذا العرض بوضوح كثرة تناول المواد الحريفـة كالمخلل والفلفل الأسود في فترة الوَحَم .

◆ **الوَحَم (Longing) :**

أثناء الحمل تحدث بعض الاضطرابات النفسية البسيطة والتي يطلق عليها "الوحـم"، وتتمثل في بعض الأمور مثل اشتياق الحامل الشديد لنوع معيّن من الأطعمـة غالبًـا يصعب الحصول عليه أو يكون في غير أوانه، أو الكره الشديد والغريب لبعض الروائح سواء رائحة بعض الأطعمة أو الأمكنة أو حتى رائحة بعض الأشخاص بما فيهم الـزوج نفسه. وقد تحدث أيضًا تغيّرات في المزاج؛ فقد تعاني الزوجة من القلق أو تبدو متكبِّرة أو ما إلى ذلك .

◆ **حدوث تغيُّرات بالثديين :**

فيزداد حجم الثديين وتزداد حساسيتهما للّمس وتحسُّ الحامل بدفئهما، كما يخرج من الثديين في بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون، يمكنك ملاحظتـه إذا قمـت بعصر الحلمتين .

هذا العَرَضُ من الأعراض المبكرة جدًا للحمل، وقد تشعر به الزوجة قبل أن تلحـظ تأخُّر الحيض عن ميعاده.

ومع تقدّم الحمل تظهر تغيّرات أخرى بالثديين، فتظهر الأوعية الدموية بوضوح من خلال سطح الجلد، وتتلون حلمة الثدي والهالة المحيطة بها بلون بني غامق، ثم تظهر بعد ذلك هالة ثانية تحيط بالهالة الأصلية. كما يزداد إفراز الثديين للسائل الشفاف ويصبح أكثر لزوجة .

يحدث ذلك بسبب التغيّر الهرموني بالجسم أثناء الحمل .

◆ **انتفاخ البطن :**

وهو نتيجة لتجمّع الغازات داخل الأمعـاء بسـبب التأثـير المُرخـي لهرمـون البروجستيرون.. مع زيادة ترسُّب الشحوم بجدار البطن. ويظهر هذا العَرَض في فـترة مبكرة من الحمل قبل أن تمتلئ البطن بعد ذلك بسبب تزايد حجم الرحم .

◆ **كلف الحوامل :**

في بعض الحوامل يتغير لون جلد الوجه إلى اللون البني عند منطقة الخدّين والجبهـة، مما يسبب انزعاجًا شديدًا لبعض السيدات المتأنقات، لكن لحسن الحظ يزول هذا اللون ويعود الجلد لطبيعته بعد الولادة، أما في النساء الأقل حظًا قد يستمر بقـاء الكلـف لشهور أو ربما لسنين ثم يبدأ في الزوال .

اختبار الحمل

توجد أنواع مختلفة من اختبار الحمل لكنها تعتمد على أساس واحد، وهو الكشف عن مادة كيميائية تُفرز في بول الحامل (Human Chorionic Gonadotrophin=HCG) . مثل هذه الاختبارات تصبح دليلاً على وجود الحمل إلى جانب ما يراه الطبيب من الفحص الطبي .

وينبغي عند الاستعانة باختبار الحمل ألاّ يُجْرى إلاّ بعد مرور فترة معينة (هي أسبوعان بالنسبة للنوع الشائع من هذه الاختبارات) فإن التسرُّع في القيام به قد يعطي نتيجة سلبية بينما تكونين حاملاً بالفعل. كما ينبغي أن تكون عينة البول المراد اختبارها مأخوذة من "بول الصباح" حتى تتركز بها المادة المراد التحقّق من وجودها .

ويوجد حاليًا في الصيدليّات أنواع مختلفة من وسائل اختبار الحمل التي تُمكّنك من اختبار البول للحمل بنفسك ، ولكن ينبغي ألا يعتمد على نتائج مثل هذه الأنواع فبعضها يعطي نتائج غير صحيحة. والأفضل دائمًا أن يتم الاختبار في أحد المعامل الطبية الموثوق بها .

الرعاية الطبية مطلوبة أثناء الحمل

تعتقد بعض السيدات أن العناية بالحمل على يد طبيبة متخصصة هو شيء زائد على الحاجة وإنفاق للمال في غير محله .

بينما الحقيقة غير ذلك ، فزيارتك للطبيبة طوال فترة الحمل على فترات منتظمة شيء ضروري لتتجنبي حدوث أي متاعب كان من الممكن تحاشيها ويصبح لهذا الأمر ضرورة قصوى إذا كنت تعانين من أحد الأمراض التي قد تؤثر على مسار الحمل مثل مرض السكر أو مرض ضغط الدم المرتفع .

فلا تتكاسلي عن ذلك ، وابدئي في البحث عن طبيبة متخصصة في رعاية الحوامل، أو حتى أي "مركز" أو "مستشفى عام" به قسم خاص لرعاية الحوامل لتعهدي إليه بمباشرتك أثناء الحمل. ويكفي على الأقل أن تذهبي إليه مرة واحدة كل شهر في أول ستة أشهر ثم تتقارب مواعيد الزيارة بعد ذلك .

◆ ماذا ستفعل لك الطبيبة ؟

خلال زيارتك الأولى للطبيبة، ستقوم غالبًا بإجراء الآتي : أولاً ستتعرف منك على حالتك الصحية في الماضي والأمراض التي قد أُصبت بها، وعن الحالة الصحية لأفـــراد عائلتك للكشف عن وجود أي أمراض وراثية، وستسألك عـــن طبيعـــة عمـــلك وعاداتك في الطعام والشراب ، وعلاقتك بزوجك ..

وستسألك عن الدورة الشهرية ومدى انتظامها، وعن آخر موعـــد لنـــزول دم الحيض، وعما إذا كان قد حدث لك إجهاض من قبل.. وما إلى ذلك من الأسئلة التي تعطي لها انطباعًا عن حالتك الصحية بوجه عام .

يأتي بعد ذلك دور الفحص الطبي، فتقوم الطبيبة بفحصك، فحصًا موضعيًـــا مـــن خلال فتحة المهبل، ويكون ذلك بإدخال أداة طبية إسطوانية الشكل لتفتـــح جـــانبي المهبل فتمكنها من رؤية أسفل الرحم بوضوح. ثم تقوم الطبيبة بإدخال إصبعـــين إلى المهبل، مكسوّين بقفاز، بينما تضع يدها الأخرى على أسفل البطن، بهـــذه الطريقـــة يمكنها تحسّس الرحم بين إصبعيها وبين يدها الموضوعة على ظاهر البطـــن، لتحـــدّد موضعه وحجمه بالنسبة لفترة الحمل، فلا يمكن عادة تحسس الرحم من ظاهر البطـــن فقط إلاّ بعد مضي حوالي ثلاثة أشهر على الحمل .

وقد تقوم الطبيبة أثناء فحصك داخليا بأخذ بعض المقاسات لتتأكد مـــن أن ممـــر الولادة من الاتساع الكافي بحيث يسمح بولادة طبيعية .

وغالبًا ستطلب منك الطبيبة أثناء زيارتك الأولى إجراء بعض الاختبارات المعمليـــة، مثل فحص عينة من الدم لترى إذا كنت مصابة بفقر الدم ولتتعرف على فصيلة دمـــك وعامل ريزس .

وفحص عينة من البول للكشف ، خاصة ، عن الزلال والتأكد من سلامة الكليتين.

وفي آخر الزيارة، غالبًا سترشدك الطبيبة إلى طريقة التغذية المطلوبة أثناء الحمل ومـــا يجب أن تتناوليه من طعام، وغالبا ستصف لك مجموعة من الفيتامينات لتستمري علـــى تناولها أثناء الأشهر الأولى من الحمل لتكون كافية لسد احتياجات جســـمك أنـــتِ وطفلك المنتظر.

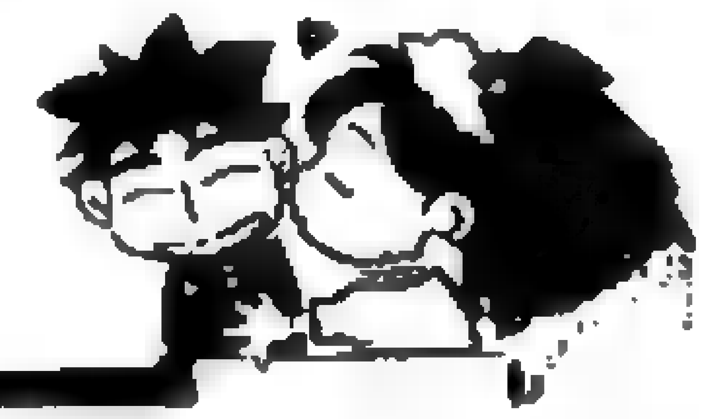
أما في زيارتك التالية للطبيبة فلن تستدعي الحاجة إجراء مثل هذا الفحص، فغالبًـــا ستكتفي الطبيبة بإلقاء بعض الأسئلة وتسجل وزنك وضغط الدم وتفحـــص بطنـــك

لتتبين مقدار نمو الجنين، وتتأكد من سلامته وذلك بالاستماع إلى دقات قلبه بسمّاعة خاصة تشبه البوق تضعها على أسفل بطنك .

وواجبك أثناء هذه الزيارات أن تكوني مدركة لأي تغيّرات تطرأ على حالتك الصحية حتى تستفسري عنها من الطبيبة في زيارتك التالية لها .

تحديد ميعاد الولادة

لا يستطيع أمهر الأطباء أن يحدد ميعاد ولادة، فلا يزال هذا الحدث هو أحد الأسرار التي لا يعلمها علم اليقين سوى الخالق- عزّ وجل-. ولكن كل ما يعلمه الطبيب هو تقدير موعد الولادة على وجه التقريب. فيبلغ متوسط الفترة بين الحمل والولادة في الإنسان ٢٦٦ يومًا، وإذا كان من الصعب تحديد اليوم الذي بدأ فيه الحمل، إلاّ أن الأطباء لاحظوا أن معظم السيدات يلدن بعد حوالي ٢٨٠ يومًا بعد آخر حيض طبيعي، فإذا أردت تحديد يوم ولادتك على وجه التقريب، احسبي ثلاثة أشهر سابقة على أول يوم في آخر حيض طبيعي لك، ثم أضيفي إليه سبعة أيام، فمثلاً، إذا كان أول يوم في آخر حيض طبيعي لك هو ٥ يوليو فارجعي إلى الوراء ثلاثة أشهر فيكون يوم ٥ أبريل، ثم أضيفي ٧ أيام فيكون ميعاد ولادتك التقريبي هو ١٢ أبريل. معظم السيدات يلدن خلال أسبوع واحد من الميعاد المحدد بهذه الطريقة، لكنه من الأفضل أن تتأهبي لانتظار يوم الولادة قبل الميعاد المحدد بفترة تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع .



التغذية أثناء الحمل

◆ **الغذاء الجيّد ضروري لسلامتك وسلامة طفلك :**

للتغذية الجيّدة أهمية خاصة أثناء الحمل، فطعامك؛ لم يَعُدْ لكِ وحدك، وإنّما صار يشاركك فيه فردٌ آخر، وهو طفلك المنتظر، فسواء رضيت أو لم ترض أصبح لزامًا عليك أن تمدّي طفلك بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموّه من خلال طعامك أنت شخصيًا. فالطعام الذي تتناوله الأم الحامل يمتص في مجرى الدم ويصبح مهيأ لأن تنتقي منها أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء

الجسم، فإذا كان هذا الطعام غنيا بهذه العناصر، فإن الجنين يتمكن من الحصول على ما يلزمه حتى ينمو نموًّا طبيعيًّا .

أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر، فإن دمَها يعمل على الحصول عليها من أنسجة جسمها ليمد بها الجنين، وهنا يقع معظم الضرر؛ فإذا لم يحتو جسم الأم على الزاد الكافي الذي يفي بحاجة الجنين يبدأ استنزاف العناصر الضرورية من جسمها فتتعرض للضعف والمرض، ويتعرض معها طفلها للضعف ونقص النمو. ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتي يتناولن غذاء مناسبا أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقل تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكّرة .

◆ ماذا تأكلين ؟

ليس المهم أبدًا تناول قدر كبير من الطعام، ولكن المهم هو أن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك أنت وطفلك أثناء فترة الحمل، والتي أهمها: البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم .

فالبروتينات تقوم ببناء أنسجة الجسم ، والكالسيوم يبني العظام، والحديد مادة ضرورية لتكوين الدم، أما الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعي.

أما باقي العناصر الغذائية التي نتناولها في طعامنا اليومي مثل المواد النشوية والسكرية والدهنية، فلا تحتاجها الأم الحامل إلاّ لتستكمل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التي لا يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة ، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تتعرّض الأم لمزيد من الوزن الزائد.

وتمدّك الأطعمة التالية بكل ما تحتاجينه من مواد ضرورية أثناء الحمل فاحرصي على تناولها يوميًا .

- اللبن :

يأتي اللبن على قمة هذه الأطعمة لاحتوائه على كمية وفيرة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه، كما أنه مصدر هام للبروتينات اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

تناولي منه يوميًا كوبين على الأقل بعد إزالة قشدته، ويمكن أن تتناولي المزيد من خلال منتجات الألبان كالزبادي والجبن .

وتأكدي أن اللبن هو أفضل الوسائل التي يمكن أن تمد جسمك بما يحتاجه من الكالسيوم، فمن الخطأ أن تعتمد بعض الحوامل على تناول أقراص الكالسيوم وينصرفن عن تناول اللبن .

وإذا كنتِ ممَّن لا يفضلن شرب اللبن ، فيمكنك تغيير طعمه بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاي إليه فهذا لا يؤثر على قيمته الغذائية .

- الخضراوات والفاكهة :

كلاهما من المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم، فاحرصي على الإكثار من تناولهما يوميا، على أن تخصصي جزءا للخضراوات الطازجة غير المطبوخة وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء، وهذا ما يمدّك به طبق سلطة الخضر كالجرجير والخس والخيار والطماطم، ولك حرية الاختيار في باقي الأنواع من الخضراوات أو الفاكهة، لكن يفضل أن تحتوي بعض أنواع الفاكهة على الموالح كالبرتقال .

- اللحوم :

من المصادر الغنية بالبروتينات، يفضّل منها اللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج، واحرصي على أن تكون خالية من الدهن على قدر الإمكان .

ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد والكلى والقلب والمخ. كما ثبت أن لحم الأسماك هو من أفضل أنواع اللحوم، بل يمكن أن تحلّ كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم، وذلك لاحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم ، فضلاً على احتوائها على زيوت تساعد على خفض نسبة الكوليسترول بالدم، وضبط ضغط الدم، علاوة على أنها سهلة الهضم .

- البقول والخبز :

يفيدك تناول قدر من البقول يوميا مثل الفول مع تناول الخبز - فهذا يزوّدك بالطاقة ويمد جسمك ببعض العناصر الغذائية. ويفضل من أنواع الخبز الخبز الأسمر (البلدي) فقد ثبت أن له فائدة كبيرة للجسم .

- البيض :

تناولي على الأقل بيضة واحدة يوميًا، فهو غذاء مفيد جدًا للحامل خاصة لما تحتويه من وجود كمية مناسبة من الحديد اللازم لتكوين دمك ودم طفلك .

- فيتامين " د " واليود :

تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين "د" خاصة في الشتاء حينما يقل تعرّضها للشمس، ومن المصادر الغنية بهذا الفيتامين "زيت كبد الحوت" . ويمكنك تناوله مركزًا في نوع من الأدوية، وعليك استشارة طبيبتك في تحديد الجرعة المناسبة .

كما تزداد الحاجة إلى اليود في بعض المناطق التي تفتقر فيها المياه إلى اليود، في هذه الحالة ينبغي على الحامل تناول قدر إضافي من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة ، أو من خلال نوع من الأدوية، ويكون ذلك باستشارة الطبيبة .

- الإقلال من الملح في الطعام :

يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح في الطعام على قدر المستطاع، لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسم الحامل تزيد من احتجاز الملح بالجسم، فلا داعي لاحتجاز المزيد لأن ذلك يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتورّم الساقين وظهور الزلال في البول وهو ما يسمى تسمم الحمل .

- مجموعة فيتامينات :

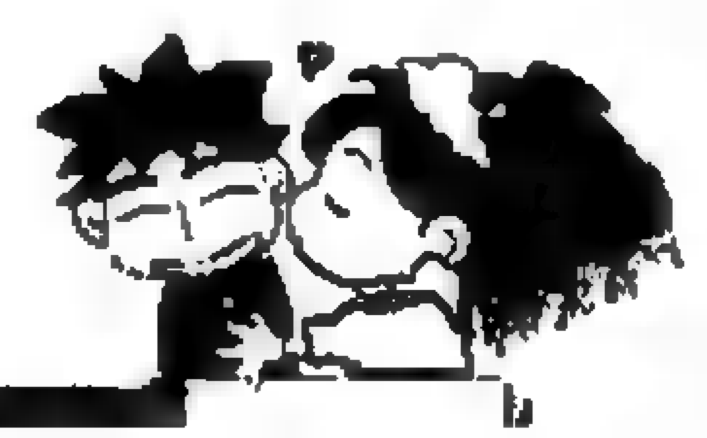
زيادة في الحرص على سلامة الحامل وطفلها وتجنبًا لحدوث نقص في بعض الفيتامينات أو المعادن، يستلزم الأمر تناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن المحضّرة صناعيًا، بجانب ما تحصل عليه الأم من الطعام. وتزداد الحاجة إلى ذلك خلال الثلاثة شهور الأولى من الحمل ، وهي الفترة الحسّاسة بالنسبة لنمو الجنين .

من هذه المجموعات ، يمكنك تناول أحد الأنواع التالية ، ويكفي أن تتناولي كبسولة واحدة يوميا بعد الأكل :

- أوبرون Obron Cap. –
- فيتيرا Viterra Cap. –

- السوائل :

تناول السوائل شيء مفيد للحامل وغير الحامل، فاختاري ما تشائين من السوائل كالحساء وعصائر الفاكهة، ولكن لا تنسي شرب الماء ، فتناولي في حدود ستة أكواب من الماء يوميا ، وذلك أن الماء يطهر الدم من المواد السامة والفضلات ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة .



◆ ملابس الحامل :

المفروض أن تكون ملابس السيدة الحامل متسعة ومريحة ، وأهم ما يجب مراعاته هو ألا تتسبب في الضغط على منطقة البطن .

ويمكن تجهيز مثل هذه الملابس بنفسك أو شراء ملابس جاهزة من المخصصة للحوامل بما في ذلك الملابس الداخلية .

وراعي أن تكون حمّالة الثدي مناسبة في الحجم وشرائط أكتافها عريضة حتى تشد الثدي جيدًا إلى أعلى وإلى الداخل دون أن تضغطهما بشدة. وغالبا لن تحتاجي شراء حمالات متسعة بعد بلوغك الشهر الخامس، ففي تلك الفترة يكون الثدي غالبًا قد وصل إلى أكبر حجم له .

وتجنبي تمامًا أثناء الحمل ارتداء جوارب ضيقة أو جوارب برباط حول الفخذين حتى لا تعوق مسار الدم في الساقين فتزيد فرصة إصابتك بدوالي الساقين وتشنّج العضلات .

أما بالنسبة للأحذية، فيفضل أن يكون الحذاء ذا كعب منخفض عن أن يكون بكعب عال أو بدون كعب تمامًا، فهذا يريح جسمك، ويحفظ توازنك، ويجنبك آلام الظهر التي تزداد فرصة حدوثها مع زيادة تقوس الظهر مع تقدم الحمل .

◆ كيف تنام الحامل ؟

تحتاج الحامل يوميا ما بين ٦ – ٨ ساعات للنوم ، لكن هذا لا يمثل قاعدة لكل الحوامل، فيمكن أن تزداد ساعات النوم على هذا الحد .

ويفضّل بجانب ساعات النوم الرئيسية أن تكون هناك فترة قصيرة للراحة أثناء النهار يكفي فيها الاسترخاء ولو لمدة ربع ساعة.

والسؤال الآن هو كيف تنام الحامل .. أعلى ظهرها؟ أم على جنبها؟ أم على بطنها؟

إن هذا الأمر يقلق كثيرا من الحوامل إذ يعتقدن أن النوم على الجنب قد يؤدي إلى التفاف الحبل السري حول الجنين واختناقه.

والإجابة هي : أن تنام الحامل على أي وضع يريحها، فلا خوف نهائيا على سلامة الجنين بسبب وضع الأم أثناء النوم، وذلك لأن الله سبحانه وتعالى قد أحاطه في بطن الأم بحصن منيع من السوائل يكفل له السلام والاستقرار .

◆ مزاولة العمل :

غير مطلوب من السيدة الحامل أن تظل محبوسة داخل المنزل ولا تقوم بأي عمل، كما تعتقد بعض السيدات، فيمكنها أن تمارس عملها اليومي داخل أو خارج المنزل بشرط أن يكون عملاً خفيفًا لا تتعرض خلاله للوقوف لفترة طويلة أو لحركات عنيفة أو لرفع أشياء ثقيلة.

وبعض السيدات يمكنهن المواظبة على أداء عملهن اليومي حتى الشهر الثامن، بينما ترى أخريات أنه لا مناص من التوقف عن العمل قبل ذلك. عمومًا يتوقف هذا القرار على طبيعة العمل وعلى صحة السيدة الحامل وعلى رأي طبيبها الخاص. ولكن بصفة عامة إذا كنت تمارسين عملاً شاقًا فيجب التوقف عنه بعد مرور الشهر الرابع أو الخامس. أما إذا كنت تستطيعين الحصول على القدر الكافي من النوم وتتناولين طعامًا مناسبًا وكان عملك غير متعب، فلا مانع من الاستمرار في العمل حتى الأسابيع الستة الأخيرة السابقة قبل الولادة، مع استشارة الطبيبة المتخصصة في ذلك فهي أدرى بحالتك الصحية وحالة الحمل .

◆ هل تسافر الحامل ؟

يتوقف ذلك على أشياء كثيرة مثل حالتك الصحية والجهة المسافرة إليها (داخل أو خارج البلاد) وكيفية السفر (بالسيارة أو بالطائرة أو بالباخرة) ، فلذلك استشارة الطبيبة المتخصصة في هذه الحالة لها أهمية كبيرة. ولكن بصفة عامة يجب أن تؤجلي القيام برحلاتك إذا كنت تعانين من الغثيان أو الدوار في الأشهر الأولى من الحمل، أو إذا كانت الرحلة لمسافة طويلة وليس بإمكانك تنظيم أوقات الراحة خلالها. أما في الفترة الأخيرة من الحمل فيجب أن تحترسي تماماً من القيام برحلات يمكن أن تعرّضك لهزات عنيفة، أو القيام برحلات لمسافة طويلة فمن الممكن أن تتعرضي لعملية الولادة داخل الطائرة مثلاً. أما بالنسبة للسيدة التي سبق لها حدوث نزيف أو إجهاض فينبغي أن يكون قرار السفر باستشارة الطبيبة المتخصصة .

◆ الاستحمام والسباحة :

زيادة عرق الحامل هو أمر طبيعي حيث يتم التخلص بواسطته من فضلات جسم الأم والجنين معًا. لذلك من الأفضل أن تأخذي حمامًا يوميًّا أثناء الحمل ليخلصك من العرق ويساعدك على الانتعاش، ولك أن تختاري الطريقة الملائمة للاستحمام سواء في البانيو أو تحت "الدش" ، فلا ضرر في ذلك. أما في الفترة الأخيرة فيفضل تجنب الاستحمام في البانيو لما قد تتعرضين له من متاعب أو ربما صدمات أثناء الانتقال من وإلى البانيو .

أما بالنسبة للسباحة في الحمام أو البحر فمن الأفضل تجنبها حتى لا تتعرضي لأي مضاعفات أثناء الحمل .

◆ العناية بالثديين :

تحدث تغيرات كثيرة بالثدي أثناء الحمل نتيجة للتغير الهرموني بجسم الحامل. فيخرج في بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون يمكنك ملاحظته إذا قمت بعصر الحلمتين، ولكنه مع تقدم الحمل يزداد إفراز هذا السائل (الكلوسترم) ويصبح أكثر لزوجة فيمكن أن يسد القنوات اللبنية بالثدي. لذلك فالمطلوب منك تنظيف حلمة الثدي بنوع من الكريم وشدّها للخارج من وقت لآخر، كما ينبغي أن تقومي بعصر الحلمتين في الأشهر الأخيرة لاستخراج سائل الكلوسترم حتى لا يسد القنوات اللبنية.

وإذا لاحظت أي شيء يقلقك بالثدي أو الحلمة مثل وجود التهاب أو حساسية مؤلمة فيجب أن تستشيري طبيبتك .

◆ العناية بالأسنان :

العناية بالأسنان شيء ضروري جدًا سواء في فترة الحمل أو في غير الحمل، فمن واجبك تنظيفها يوميًا بالفرشاة والمعجون، وزيارة طبيبة الأسنان بين وقت وآخر. فصحيح أن خلع أو حشو ضرس أثناء الحمل لا يؤدي إلى الإجهاض ولا يؤثر على صحة الجنين. إلاّ أن ذلك قد يضرك من ناحية حيث تضطرين إلى تغيير نظامك الغذائي اليومي وربما تناول بعض أنواع من الأدوية، وهو شيء غير مستحب خاصة في الأشهر الأولى من الحمل. أما بالنسبة لجراحات الأسنان المطوّلة فينبغي إرجاؤها إلى ما بعد الولادة .

العلاقة الجنسية أثناء الحمل

ظهرت ضوابط مختلفة للعلاقة الجنسية أثناء الحمل ؛ فبعض الأطباء كان ينصح بتجنب الجماع خلال الموعدين اللذين كان ينتظر فيهما حدوث الحيضين المنقطعين: الثاني والثالث، إذ أن ذلك يعرّض الحامل للإجهاض. هناك رأي آخر يرى ضرورة تجنب الجماع في الشهر الأخير من الحمل حتى لا تتعرض الزوجة لخطر العدوى وهي على وشك الولادة، كما يفضل تجنبه في الأشهر الأولى من الحمل، خاصة إذا كانت الزوجة سبق لها حدوث الإجهاض .

أما المتفق عليه في الوقت الحالي أنه لا ضرر على الإطلاق من حدوث الاتصال الجنسي أثناء الحمل سواء في بدايته أو في منتصفه أو في أواخره، فلم يثبت للأطباء صحة الأضرار السابقة.

لكن يجب أن يتوقف الجماع في حالة تعرض الحامل لبعض المتاعب مثل وجود ألم أو نزيف مهبلي أو في حالة تسرب المياه للخارج .

متاعب الحمل وعلاجها

معظم المتاعب التي تنشأ أثناء الحمل هي ظواهر فسيولوجية لا ينبغي أن تخافي منها، وليس من الحكمة أن ترفضيها تمامًا، لكن حاولي التكيف معها والتغلب على حدتها بوسيلة أو بأخرى، ويجب استشارة طبيبتك الخاصة قبل التسرع في تناول أي دواء .

◆ **من هذه المتاعب :**

- الشعور بالغثيان في الصباح :

يكثر حدوثه في الشهرين : الأول والثاني من الحمل ثم يختفي تدريجيًا مع تقدم الحمل، وقد يصحبه حدوث قيء. والأمر بصفة عامة يختلف من سيدة إلى أخرى، فقد لا تشعر بعض السيدات بشيء من هذا القبيل، بينما تعاني أخريات من هذا العرض بشدة، فالجهاز الهضمي لدى بعض النساء أكثر حساسية منه لدى البعض الآخر.

فإذا كنت ممن يعانين من الغثيان في الصباح ، أنصحك بعمل الآتي :

- أن تأكلي شيئًا في الفراش قبل مغادرة السرير في الصباح. وأفضل ما تأكلينه هـو البسكويت أو "التوست" أو "البقسماط" .

فضعي في المساء بعض قطع البسكويت لتتناوليها في الصباح، ثم همي بمغادرة السرير بعد حوالي ربع ساعة .

- لا تتعجلي في مغادرة السرير في الصباح، ولتكن حركتك بطيئة على مهل .

- مرفوض تمامًا أن تقومي بعد النهوض من الفراش بترتيب وإعداد الإفطار وغسل الأطباق وما إلى ذلك. ولكن تحركي على مَهَل، وأجّلي غسل أسنانك إلى ما بعد الإفطار وليكن غسلها برفق، واتركي زوجك يقوم بإعداد الإفطار، واتركي تنظيم الفراش وباقي الواجبات بعض الوقت. ولكن ليس معنى ذلك أن تتكاسلي تمامًا أو تسترخي في الفراش طوال النهار فهذا غير مطلوب نهائيًا .

- تجنبي تناول الأطعمة الشديدة الحلاوة أو تناول سوائل بكثرة خاصة في الصباح. ومن الأفضل أن تجربي تناول ست وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة. أو تتناولي وجبات خفيفة مثل البسكويت أو البقسماط مع كوب اللبن بين الوجبات الرئيسية حتى تزول حالة الدوار .

- متى شعرت بميل للقيء في أي وقت أثناء النهار، عليك أن تسترخي قليلاً في الفراش. وإياك أن تجوّعي نفسك .

في حالة استمرار المتاعب يمكن تناول دواء مضاد للغثيان والقيء- ويفضل استشارة الطبيبة المتخصصة - مثل :

حُقن كورتيجن للبالغين Cortigen B_6 adult Amp.

حقنة بالعضل يوميًا عند اللزوم .

- **سيْلُ اللُّعاب :**

يحدث ذلك أثناء الحمل لسبب غير معلوم تمامًا، ولكن عدم العناية بنظافة الفم أو وجود بؤرة صديدية به يساعد على كثرة اللعاب، وأحيانًا يسيل العاب بغزارة فيسبب مضايقات عديدة للحامل وتشعر بالاكتئاب وربما تفقد القدرة على النوم .

وللتغلب على هذه الحالة ينبغي العناية بنظافة الفم والتخلص من أي بؤرة صديدية به، وتناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة. وبعض السيدات يفيدهن مضغ اللبان. أما إذا كان سيل اللعاب غزيرًا ويضايقك بشدة فاستشيري الطبيبة المتخصصة فقد تنصحك بتناول أحد الأدوية مثل :

أقراص بلادينال ممتد المفعول Belladinal R.t .

قرص كل ١٢ ساعة .

- حرقان القلب (Heart burn) :

تعبر هذه التسمية عن حموضة المعدة، وليس لها أي علاقة بحالة القلب، ولكن سبب التسمية هو ظهور الألم كأنه في الصدر بالقرب من القلب .

ويلاحظ حرقان القلب في الأشهر الأخيرة من الحمل حيث يضغط الجنين النامي على المعدة فتختل قدرتها على هضم الطعام بشكل جيد. ويساعد كذلك على عسر الهضم تناول وجبات كبيرة من الطعام أو عدم مضغ الأكل جيدًا أو الإكثار من تناول المأكولات الدسمة والمواد الحريفة؛ لذلك فتنظيم الغذاء في هذه الحالة شيء ضروري للتغلب على حرقان القلب، ومن الأفضل أن تتناولي عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة .

-في حالة استمرار الحرقان يمكن تناول أحد الأدوية المضادة لذلك ويفضل استشارة الطبيبة المتخصصة - مثل :

أقراص جليكوكال Glyocal T.

١ إلى ٢ قرص تستحلب عند اللزوم .

- الإمساك :

يحدث الإمساك أثناء الحمل بسبب بطء حركة الأمعاء بفعل هرموني البروجستيرون والريلاكسين، وفي ذلك فائدة للحامل، فبقاء الطعام المهضوم بالأمعاء لفترة أطول يمكّن الجسم من امتصاصه إلى أقصى درجة، فتستفيد الحامل تمامًا بكل ما يحمله الطعام من فيتامينات وأملاح وخلافه. لذلك فمحاربة الإمساك تمامًا شيء غير مرغوب، لكن يمكنك التغلب على حدته ببعض الوسائل البسيطة مثل كثرة شرب الماء ويفضل أن تشربي كوبًا أو كوبين من الماء قبل الإفطار، مع الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة، ولاحظي أن الكسل وقلة الحركة يزيد من كسل الأمعاء لذلك فالحركة العادية مطلوبة .

ويستحسن أن تخصصي ميعادًا ثابتًا كل يوم للتبرز، وليكن بعد الإفطار .

وتجنبي استعمال المسهلات بصفة مستمرة حتى لا تتعود أمعاؤك على وجودها، خاصة المسهلات القوية فقد تهيّج الأمعاء وتسبب لك مغصا بأسفل البطن، ولكن

يمكنك تناول أحد أنواع المسهلات الموضعية مثل "ليوس الجلسرين" أو استشيري الطبيبة المتخصصة .

- **البواسير ودوالي الساقين :**

الدوالي هي ظهور الأوردة بوضوح مع تمددها وتعرجها، وقد تظهر في أماكن مختلفة لكن أشهرها في الساقين ، وحول المستقيم والشرج حيث تسمى بالبواسير .

وكثير من النساء يصبن بالبواسير أثناء الحمل، ومن أهم أسباب ذلك كثر "الحزق" بسبب الإمساك. لذلك فتجنب حدوث الإمساك ومداواته بالطرق السابقة شيء ضروري لعلاج البواسير .

وأحيانًا تصبح "البواسير" مؤلمة جدًا خاصة إذا تدلت خارج الشرج، وفي هذه الحالة يمكن أن تشرح لك الطبيبة كيفية إدخالها مرة أخرى حتى يزول الألم، ويكون ذلك بأن تلفّي قطعة قطن مبللة بالفازلين حول أصبعك ثم تنامي على جانبك وتضعي وسادة تحت أَلْيَتك وتدفعي البواسير إلى الداخل بإصبعك. أما في حالة حدوث نزف للبواسير فيجب استشارة الطبيبة لتنصحك بالعلاج المناسب .

وتتعرض الحامل أيضًا لظهور دوالي الساقين بسبب ركود تيار الدم في الساقين نتيجة لضغط الرحم على أسفل البطن، وأعلى الفخذين. وأنصحك في هذه الحالة بعدم الوقوف لفترة طويلة، ورفع ساقيك على وسادة أثناء الجلوس، وربما يفيدك ارتداء جورب طبي خاص للدوالي .

عمومًا تتحسن الدوالي أو قد تزول تمامًا بعد الولادة .

- **تشنجات العضلات :**

قد تظهر تشنجات ببعض عضلات الجسم في الفترة الأخيرة من الحمل، خاصة عضلات الأرجل، نتيجة لبطء الدورة الدموية بها بسبب ضغط الرحم الممتلئ على الأوعية الدموية الكبيرة في أسفل البطن وأعلى الفخذين. ويظهر تشنج العضلات في الليل عندما تأوي الحامل إلى فراشها أكثر من أي وقت آخر. ويمكنك تخفيف هذا التشنج بتدليك الساقين وعمل تمرينات خفيفة لقدميك كثنيهما لأعلى وأسفل حتى تنشط حركة الدم، وربما يفيدك وضع قربة ماء ساخن على العضلات المؤلمة .

- **نوبات الإغشاء :**

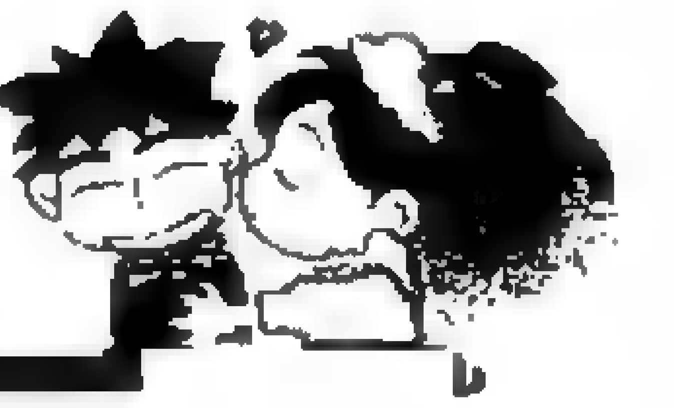
قد تتعرّض الحامل لنوبات إغشاء ، خاصة في الشهور الأولى من الحمل، وعادة يكون السبب هو انخفاض ضغط الدم الذي تتعرض له معظم الحوامل. ويصبح الأمر

بالغ الخطورة إذا حدثت نوبة الإغشاء أثناء الاستحمام أو أثناء عبور الطريق، مثل هؤلاء الحوامل يجب أن يكن دائما بمرافقة أحد الأشخاص في مثل هذه الظروف، مع الاهتمام بتناول طعام مناسب والإكثار من شرب السوائل .

أضرار السِّمنة على الحياة الزوجية

لو كنت بدينة أو كان عريسُك بدينا فإنقاص الوزن أمر واجب حتى تتجنبا مشاكل كثيرة قد تعكّر حياتكما الزوجية .

فلا شك أن السمنة المفرطة لها تأثير سيئ على القدرة الجنسية، وربما حالت دون القدرة على الإنجاب خاصة إذا عانى منها كل من الزوجين. هذا إلى جانب وجود علاقة وثيقة بين السمنة والعديد من الأمراض التي يبدأ ظهورها مع مرور السنين – من هذه الأمراض: مرض السكر– مرض ضغط الدم المرتفع– تصلّب الشرايين– حصيات المرارة– ضمور الغضاريف (ألم المفاصل) .



تأثير السمنة على القدرة الجنسية

حتى نتفهّم ذلك ، يجب أن نعرف أولاً أن هناك نوعين من السمنة، يمكن أن نطلق عليهما السمنة العادية والسمنة المرضية .

◆ **السمنة العادية :**

وهي النوع الشائع من حالات السمنة والتي يرجع سببها إلى تناول كميات كبيرة من الطعام تزيد على حاجة الجسم مع القيام بمجهود أقل من اللازم لاستهلاك الطاقة الزائدة الموجودة بالطعام، فتتراكم الدهون الزائدة على حاجة الجسم تحت الجلد وحول الأحشاء، فيزيد وزن الجسم وتظهر حالة البدانة .

ومن الملاحظة أن أفراد بعض العائلات يميلون إلى اكتساب البدانة عن غيرهم مما يرجّح أن للسمنة أيضًا أسبابًا وراثية أو تكوينية، وإن لم يستدل حتى الآن على وجود عامل وراثي في حالات السمنة، لكن من الصعب استبعاد ذلك، وقد يرجع السبب كذلك إلى اشتراك أفراد العائلة في عادات غذائية سيئة كالإفراط في تناول الدهنيات

(المسبك والمحمر) والنشويات (الأرز والمكرونة والخبز) - أو اهتمامهم الزائد بالطعام واعتيادهم كثرة الأكل .

يؤثر هذا النوع عادة على القدرة الجنسية بطرق غير مباشرة ، فمثلاً :

• قد يصاب الزوج بمرض السكر والذي من مضاعفاته حدوث ارتخاء جنسي بمعنى عدم قدرة العضو الذكري على الانتصاب، وفي حالات أكثر تقدمًا قد يصاب الزوج بالعقم لعدم حدوث القذف بسبب ارتجاع السائل المنوي إلى المثانة .

• في حالة الإصابة بمرض ضغط الدم المرتفع قد تؤدي العقاقير المستخدمة في العلاج إلى الارتخاء الجنسي .

• يؤدي ثِقَل وزن الجسم إلى إصابة مفصل الركبتين مما يفقد الزوج مرونة الحركة والقدرة على الأداء الجنسي الجيد .

• يمكن أن تؤدي السمنة المفرطة، خاصة إذا كانت من جانب الزوجين، إلى صعوبة أو استحالة حدوث إيلاج مهبلي كامل لعضو الزوج، فيكون القذف على فرج الزوجة مما يقلل من فرصة حدوث الحمل .

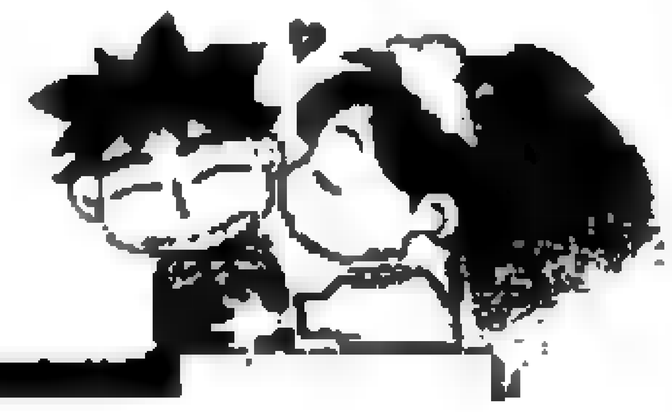
من ناحية أخرى تشير الأبحاث إلى أن الرجال ذوي البدانة المفرطة تقل عندهم نسبة هرمون الذكورة "التستوستيرون" بينما تزيد نسبة هرمون الأنوثة "الإستروجين" عن معدلها الطبيعي- فمن المعروف أن الرجال بهم نسبة طفيفة من هرمون الأنوثة. أما في النساء البدينات تقل نسبة هرمون الأنوثة وتزيد نسبة هرمون الذكورة عن معدلها الطبيعي. لكن لم يتأكد تمامًا ما إذا كان الانخفاض الطفيف لنسب الهرمونات الجنسية في البدناء يؤدي إلى نقص القدرة الجنسية والاستمتاع بالجنس، حيث إنها ليست العامل الوحيد الذي يؤثر على العملية الجنسية، فهناك عوامل أخرى كثيرة كالاستعداد النفسي وسلامة الجهاز العصبي .

◆ السمنة المرضية :

ويُقصد بها السمنة التي تنشأ لوجود خلل بهرمونات الجسم والتي تقوم بإفرازها الغدد الصماء، فمثلاً تحدث السمنة إذا زاد نشاط الغدة "جار الكلوية" أو قلّ نشاط الغدة "الدرقية" أو في حالة أمراض الغدة "النخامية". في هذه الحالات يصاحب السمنة أعراض وعلامات طبية مميزة لنوع الخلل. فمثلاً في حالة زيادة نشاط الغدة جار الكلوية يزيد إفراز الكورتيزون الداخلي فتظهر حالة من البدانة معروفة بين الأطباء تُسمى "متلازمة كوشنج" تتميز ببدانة الوجه والصدر والبطن، أما الأطراف فتبقى

نحيفة بالنسبة لهذه الأجزاء، ويمكن تشبيه ذلك بليمونة محمولة على عودين من الثقاب.. إلى جانب وجود علامات طبية أخرى مميّزة مثل زيادة نمو شعر الجسم (خاصة الذقن)، ووجود خطوط بلون أحمر وردي على الجلد بأسفل البطن وأعلى الفخذين مع إصابة عدد من المرضى بضغط الدم المرتفع ومرض السكر .

في مثل هذه الحالات يصاحب السمنة اضطرابات مختلفة في القدرة الجنسية، وقد يفقد المريض القدرة على الإنجاب، يصاحب نقص في التركيب العضوي الجنسي، كما في حالة السمنة الناتجة عن أمراض الغدة النخامية، فتظهر الأعضاء التناسلية في حالة ضمور واضح .



التخلّص من السمنة

في حالة السمنة المرضية يكون العلاج بإصلاح الخلل الهرموني المسبب للحالة سواء بالأدوية ومنها الهرمونات، أو بالجراحة، فإذا أمكن ذلك تتحسن الأعراض الناجمة عن هذا الخلل ومنها السمنة .

أما في حالة السمنة البسيطة أو العادية فيرتكز العلاج على ثلاثة أشياء لا غنى عن أحدها، وهي في رأيي بالترتيب :

(١) **قوة الإرادة** : فالتخلص من السمنة يحتاج إلى علاج طويل المدى، فإن لم يوجد الدافع القوي والمثابرة لن يصل المريض بالسمنة إلى شيء .

(٢) **اتباع نظام غذائي جيد**: بمعنى أن يداوم البدين على تناول وجبات طعام مكتملة العناصر الغذائية ولا تضر بالصحة على المدى البعيد، مع الإقلال فيها من الدهنيات والنشويات والسكريات .

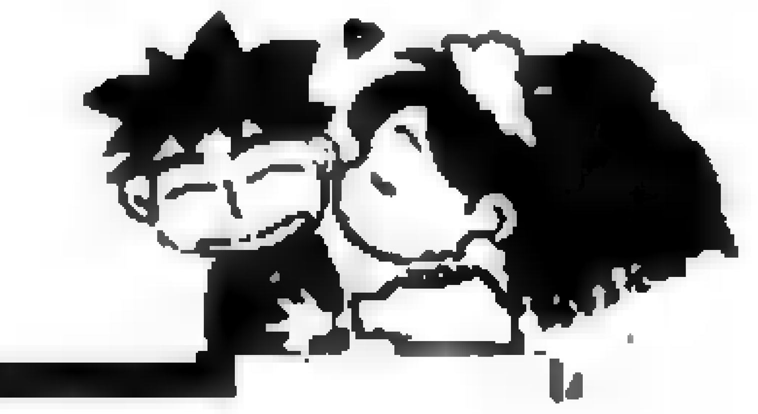
ويجب أن يبدأ هذا النظام بكميات من الطعام محددة السعرات الحرارية حتى يضمن إنقاص الوزن بمعدل جيد في البداية مما يشجع على الاستمرار، على أن تزداد كمية السعرات الحرارية تدريجيًا أثناء الاقتراب من الوصول إلى الوزن المناسب . ويجب أن تستمر كمية السعرات الحرارية بشكل ثابت، بعد الوصول للوزن المناسب للمحافظة على هذا الوزن .

ولتحديد كمية السعرات الحرارية اللازمة أثناء العلاج والتي توافق حالة الجسم يجب الأخذ في الاعتبار عدة أشياء: منها قيمة وزن الجسم، ومعدل النشاط اليومي، وكذلك

الحالة الفسيولوجية للجسم، فمثلاً تتغير كمية السعرات الحرارية اللازمة للإناث بصفة عامة أثناء فترة البلوغ والمراهقة، وفترة الحمل والرضاعة، وفي سن اليأس، أو مع تغيّر نشاط الجسم بصفة عامة. لذلك فوجود المساعدة الطبية أثناء العلاج على يد طبيب متخصص في مجال التغذية يعطي نتائج أفضل .

(٣) ممارسة برنامج رياضي بانتظام : حتى ينقص وزن الجسم يجب أن يكون "الداخل" أقل من "الخارج" أي يتم حرق سعرات حرارية "طاقة" أكثر من الحصول على سعرات حرارية من خلال الطعام ولكي يحدث ذلك إمَّا أن يقل تناول الطعام أو تزداد الحركة والأفضل هو الجمع بين الاثنين، أي: تخفيض الطعام وممارسة الرياضة .

فليحاول كل بدين أو بدينة أن يختار لنفسه نوعًا من الرياضة على أن يمارسه بصفة منتظمة كالجري، أو السباحة، أو "نط الحبل"، أو الدراجة الثابتة، أو يمكن الاعتماد على أبسط أنواع الرياضة وهو رياضة المشي الجاد .



عندما يكون الجنس مؤلمًا ..

◆ الألم عند الزوجة يؤدي للبرود الجنسي :

إحساس الزوجة بالألم أثناء الجماع يُفقد الطرفين جزءا كبيرا من نشوة اللقاء. وقد يصبح سببًا خفيًّا لتوتر العلاقة بينهما، خاصة بين الأزواج الجُدُد، حين تخجل الزوجة من مصارحة زوجها بما تشعر به، وتحاول أن تتحمل الألم دون أن تُظهر انزعاجها، وهي بذلك تدعو زوجها للقلق دون أن تدري؛ لأنها تبدو في حالة برود جنسي فلا تُظهر اشتياقها للمعاشرة الجنسية لارتباط ذلك بحدوث الألم، حتى لو نجحت في تحمُّل الألم، فإنها تفشل عادة في أن تتفاعل مع زوجها أثناء الجماع، فيكون جماعًا فاترًا. فيشعر الزوج بوجود شيء مبهم قد يفسره بتغيّر مشاعر زوجته أو عدم انجذابها له، بينما الأمر غير ذلك.

فالمصارحة مطلوبة في هذه الحالة لتفهم الموقف ، وتكييف العلاقة الجنسية بشكل مؤقت حتى يتم معرفة السبب في ألم الجماع وعلاجه. وإليك بعض هذه الأسباب :

جفاف المهبل: من أبسط أسباب ألم الجماع هو جفاف المهبل بمعنى خلوّه من الإفرازات التي تصحب حدوث الإثارة الجنسية لتجعل المكان لزجًا فيسهل إيلاج العضو. لذلك فحدوث الإيلاج دون مداعبة الزوجة مسبقًا- حتى تشعر بالإثارة

الجنسية ويبدأ خروج هذه الإفرازات- يجعل المهبل غير مهيأ لاستقبال عضو الزوج مما يؤلم الزوجة.

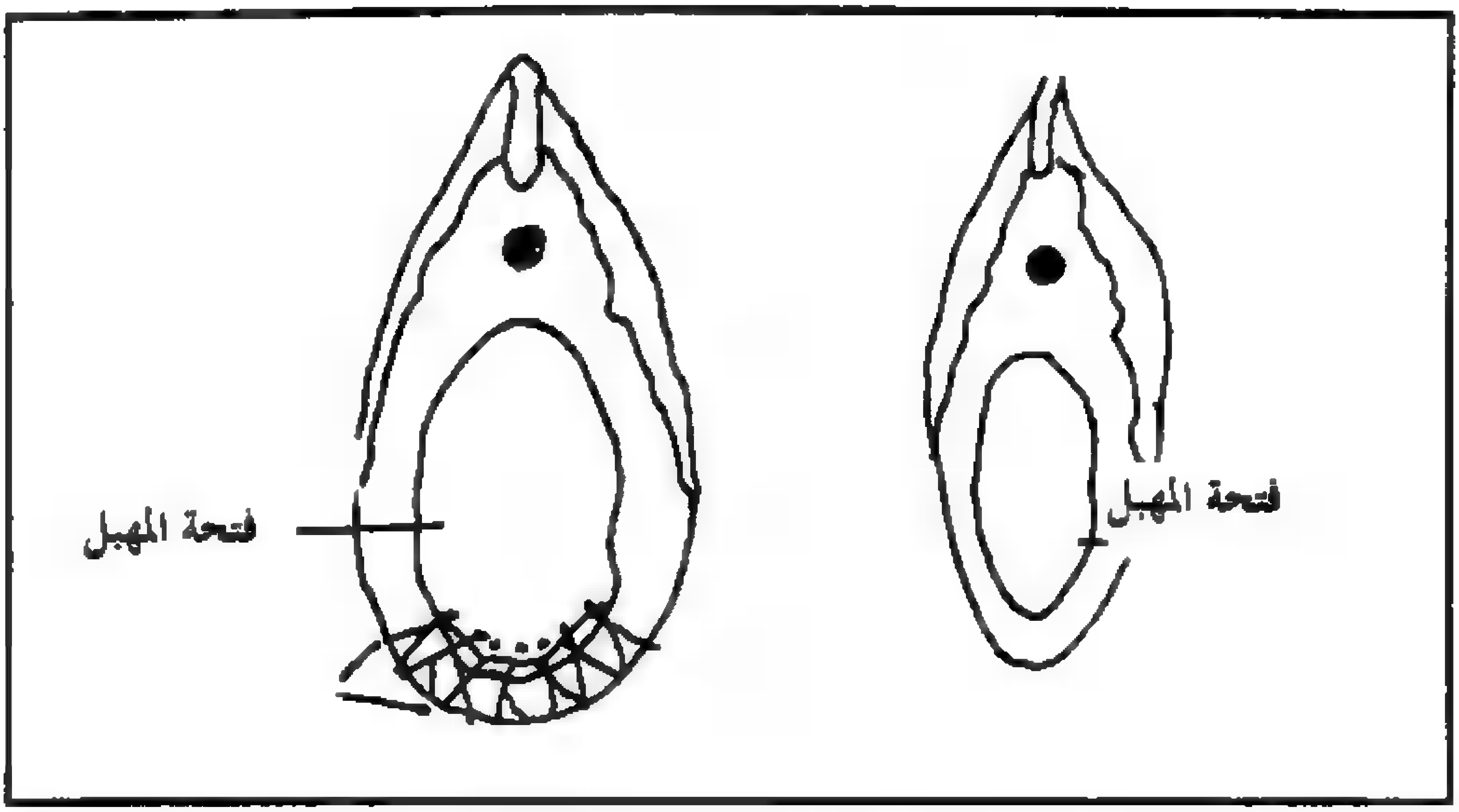
ولجفاف المهبل أسباب أخرى ترتبط بهرمون الإستروجين، فكلّما نقصت نسبة هذا الهرمون ضعف خروج هذه الإفرازات الملينة للمهبل. لذلك يحدث جفاف المهبل مع بلوغ المرأة سن اليأس، أو إذا تمّ استئصال المبيضين، وذلك لانقطاع إفراز هرمون الإستروجين، أو إذا كانت الزوجة تستعمل حبوب منع الحمل القليلة الاحتواء على هرمون الاستروجين .

في مثل هذه الحالات يكون العلاج بالاستعاضة عن الهرمون الناقص أو باستخدام وسائل موضعية لتطرية المهبل، بناء على استشارة الطبيب .

تشنُّج المهبل: أحيانًا يرتبط ألم الجماع بأسباب نفسية مثل كُره الزوجة لممارسة الجنس لعدم إحساسها بالحب والانسجام تجاه الزوج، أو خوفها من حدوث حمل على غير رغبتها، أو توقّعها بأن يكون الإيلاج مؤلمًا، كإحساس معظم الزوجات في ليلة الزفاف. تؤدي مثل هذه الأسباب إلى حالة تسمى تشنّج المهبل (Vaginismus) وهي عبارة عن حدوث انقباض لا إرادي لعضلات المهبل عند فتحته الخارجية، كتعبير جسماني عن الرفض النفسي لحدوث الجماع، وبالتالي يصبح الإيلاج مؤلمًا، أو قد يتعذّر تمامًا بسبب شدة الانقباضات العضلية.. عادة تزول حالة التشنج مع استكمال الإيلاج، لكنها قد تبقى مستمرة في بعض السيدات طوال فترة الجماع مع استمرار الإحساس بالألم والتوتر .

وفي حالات قليلة قد يحدث تشنج المهبل نتيجة لسبب عضوي بالأعضاء التناسلية كوجود التهاب أو قرحة أو ورم، لكن قد يستمر حدوث التشنج والإحساس بالألم حتى بعد زوال الإصابة العضوية بسبب توقع الزوجة بأن يستمر الإحساس بالألم .

يكون العلاج في هذه الحالة بإجراء فحص عضوي للزوجة لاستثناء وجود سبب عضوي لحدوث التشنج. وفي حالة سلامة الزوجة من أي إصابة موضعية، يجب استشارة الطبيبة النفسية. وعادة يكون العلاج بالمهدئات والأدوية المزيلة لتوتر العضلات إلى جانب العلاج النفسي .



الجراحة تفيد في حالات الضيق الزائد لفتحة المهبل - كما يوضح الشكل

◆ أسباب تتعلق بطبيعة الجهاز التناسلي :

مثل الضيق الزائد لفتحة المهبل (أو الكبر الزائد لعضو الزوج) ، أو وجود حاجز من الأنسجة بتجويف المهبل. في الحالة الأولى يكون العلاج بتوسيع المهبل تدريجيًا بآلة طبية خاصة لذلك، أو أحيانًا بتوسيعه جراحيًا. أما في الحالة الثانية فيكون العلاج بإزالة الحاجز المهبلي جراحيًا .

وأحيانًا يكون غشاء البكارة هو المسئول عن عُسر الجماع، إذا كان من النوع السميك الصلب الذي لا توجد به فتحة لخروج دم الحيض. في هذه الحالة لا تشكو الزوجة من ألم الجماع بقدر ما تكون الشكوى من صعوبته نظرًا لانسداد الغشاء مما لا يسمح بإيلاج عضو الزوج .

عمومًا هذه الحالة من الحالات القليلة والتي يتم تشخيصها في سن مبكرة حين تشكو الفتاة من عدم نزول دم الحيض وعلاج هذه الحالة هو إجراء عملية جراحية بسيطة، يقوم فيها الجرّاح بعمل فتحة صغيرة بالغشاء لتسمح بنزول دم الحيض .

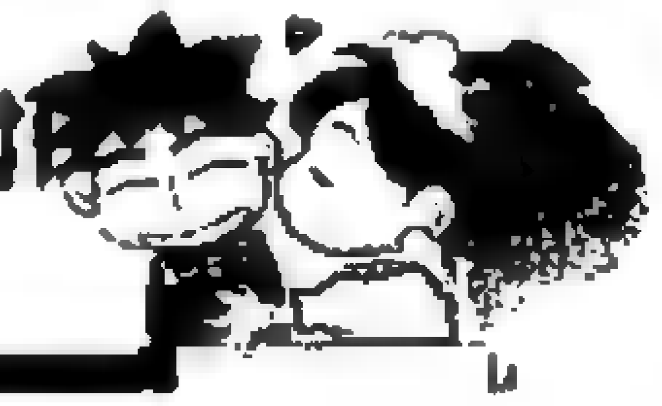
-حالات مرضية: هناك طائفة كبيرة من الحالات المرضية التي يمكن أن تؤدي للإحساس بالألم أثناء الجماع، لكنها غير شائعة بين الزوجات الحديثات ، ويظهر الألم فيها على حسب مكان الجزء المصاب، فإذا كانت الإصابة على الأعضاء الخارجية أو ما يجاورها، يقتصر عادة الإحساس بالألم على وقت مرور القضيب إلى داخل المهبل

كما في حالة التهاب الأعصاب الخارجية (الفرج) مثل التهاب الشفرين أو التهاب قناة مجرى البول، أو وجود قروح عند فتحة المهبل أو بتجويفه .

أما إذا كانت الإصابة داخلية فينشأ الإحساس بالألم بعد إتمام الإيلاج، وربما يمتد لفترة بعد انتهاء الجماع، كما في حالة التهاب المبيضين أو قناتي فالوب، أو في حالة وجود خرّاج بالحوض، أو ورم ليفي بالرحم.. إلى آخره ..

يتضح من مثل هذه الأسباب أن تكرار حدوث الألم أثناء الجماع في سيدة متزوجة هو عرض لا ينبغي إهماله، خاصة إذا لم تكن تشعر بالألم من قبل، فقد يشير إلى حالة مرضية يجب الإسراع في الكشف عنها حتى يكون العلاج مجديًا .

ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات



الزوجُ.. يخجلُ دائمًا من كشف أسراره الجنسية !

إسعاد الزوجة لزوجها مهمة صعبة، خاصة حين يتعلّق ذلك بموضوع الجنس، فهي لا تدري تمامًا ما يُريحه وما يُعجبه، أما هو فلا يستطيع مصارحتها بكل ما يُرضيه، حتى لو طَلَبَ منها ماذا تفعل وماذا تترك تفقد الأفعالُ حلاوتها، فهو يتمنى لو تتعرف إلى أسراره الجنسية دون أن يصارحها بها- وهذا أمر ليس مستحيلاً؛ لأنه ليس خاصًا تمامًا؛ فأسرار زوجك الجنسية هي أسرار كل الرجال.

وإليك بعض هذه الأسرار التي يخجل الزوج عادة من مصارحة زوجته بها، ربما لإحساسه بأنها قد تنتقص من رجولته، وربما لعدم مرور فترة كافية لتوافر الصراحة والألفة بينهما.. كما هو الحال في شهر العسل .

◆ من يبادر إلى الجنس ؟

لا أبالغ إذا قلت أن كل الأزواج يسعدهم أن تتولى زوجاتهم زمام المبادرة إلى الجنس من وقت لآخر ، فهذا يشعر الزوج برجولته وحب زوجته له واشتياقها للمتعة بين يديه، كما يزيد من إثارته ونشاطه الجنسي .

فلا تخجلي أن تُلمحي إلى زوجك بلطفٍ عن رغبتك في الجماع، كأن تحتكي به وتمرّي بأصابعك على شعره وتداعبيه بكلمات معسولة.. لا عيب ولا حرام في ذلك .

◆ **لا تخجلي من انفعالاتك الجنسية :**

تعتقد بعض السيدات أن إظهار انفعالاتهن أثناء الجماع أمر مخجل لا ينبغي أن يحدث فيتخذن موقفًا سلبيًا ويحبسن بداخلهن الإحساس بالمتعة، هذا الإحساس الذي يتوق الزوج إلى ظهوره. فالجنس ليس مشاركة جسدية فحسب لكنه أيضًا مشاركة الأحاسيس.. فالقبلات وألفاظ الاشتياق والحب أشياء مطلوبة لا ينبغي أن تخجل الزوجة من إظهارها. والتعبير عنها بشكل أو بآخر !

◆ **الجنس ليس كل شيء عند الرجل :**

ليس كل ما يريده الزوج من زوجته هو متعة الفراش . فالزوج أحيانًا يكون في حاجة إلى ألوان أخرى من الحب لا تؤدي بالضرورة إلى الجماع ، لكنها تشعره بالدفء والألفة وتحرّك فيه إثارة محببة تملؤه نشاطًا وحيوية .

فالقبلة والضمّة والمداعبات الجسدية والحديث اللطيف بين الزوجين أشياء تُضفي على الحياة الزوجية مذاقًا خاصًا يحفظ لها بريقها وحرارتها. ولا شك أن كل زوج يرحّب بهذه الأشياء ويسعده تبادلها بينه وبين زوجته بين وقت وآخر بصرف النظر عن متعة الفراش .

◆ **الرجل ليس "آلة" جنسية !**

تتصور بعض الزوجات أن الرغبة الجنسية عند الزوج ينبغي ألا تهدأ ، وأنه من دواعي الرجولة أن يبقى الزوج قادرًا على إشباع زوجته بصفة منتظمة، وإلا وُصف بالخيبة، أو اتُّهم بتغيّر مشاعره نحوها، وكأن ممارسة الجنس عند الرجل تخضع لنظام آلي ولا تتأثر بأحاسيس الزوج ومشاغله أو ما يدور بباله من أمور الدنيا !

هذا التصوّر الخاطئ يظهر تأثيره حين يخفق الزوج في إرضاء زوجته لانشغاله بمؤثر خارجي، ولا تحاول الزوجة تفهّم الأمور على حقيقتها.. فتتوتر الزوجة، رغم تظاهرها بعدم الاهتمام بإخفاق الزوج نحوها، ويتوتر الزوج أيضًا لإحساسه بانتقاص قدرته الجنسية.

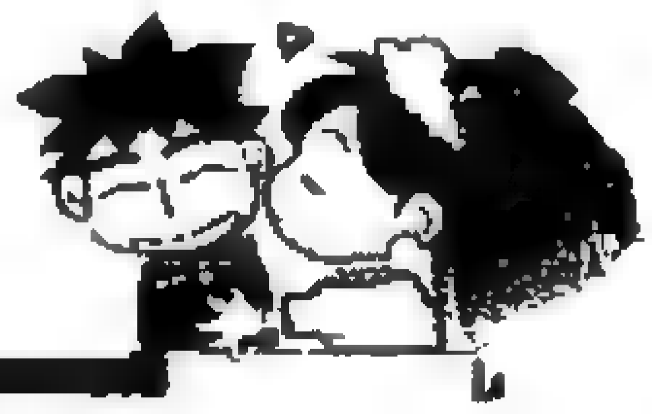
فالحقيقة أن نشاط الرجل الجنسي لا يمكن أن ينفصل عن تأثير حالته النفسية وحياته العملية خارج المنزل؛ فالزوج المشغول الذهن أو القلق أو المهموم يقل نشاطه الجنسي عن المعتاد. والزوجة الماهرة هي التي تستطيع في هذه الحالة أن تتقرب إلى عقل زوجها وتساعده في التخلص مما يعكره .

◆ **القبلة عقب القذف لها طعم آخر :**

يصل الرجل إلى الذروة ويُبادر إلى القذف قبل المرأة.. هذا هو الطبيعي والمعتاد بين معظم الرجال.

أمام هذا الوضع الطبيعي يبقى على الزوجة ألا تُشعر زوجها بانتقاص قدرته على إشباعها، حتى لا يقلق ويحتار فتتناقص قدرته الأصلية أو ربما يعاني من الفشل الجنسي.. فكلمة حلوة أو ضمّة حنونة من الزوجة عقب انتهاء الزوج من القذف، تُشعره بالثقة وتشجعه على البقاء في أحضانها بعد ذلك أطول فترة ممكنة بعد أن أحسّ بتقديرها لما بذله.

كما يبقى على الزوج أن يكيّف قدرته الطبيعية وأن يتعلم إطالة اللقاء الجنسي حتى تصل الزوجة هي الأخرى إلى الذروة.. كما سيتضح .



أسرار السعادة الزوجية

معنى أنك زوج أنك لم تعُد مستقلاً تمامًا، فحريتك صار يشاركك فيها زوجك الآخر، وهذا يفرض عليك بعض الواجبات، طالما اخترت هذه المشاركة، وإلاّ أصبح زواجكما مهددًا بالانفصال. كما يبقى على الزوجين معًا أن يحافظا على ما بينهما من ترابط مهما عَرَض عليهما من أمور.. ليس بالتنازلات ولا بالتضحيات، فالحياة الزوجية لا ينبغي أن تعرف مثل هذه الكلمات التي تحمل معنى الحسرة، وإنما بالتآلف المحبَّب بين الزوجين والتراضي بينهما .

والسعادة الزوجية ليست شيئًا بعيد المنال ، لكن البعض يبحث عنها بعيدًا بينما هي بين يديه، فبالإمكان تحقيقها لو عرفنا من أين تأتي معظم الخلافات الزوجية ؟ وكيف نتعامل معها ؟ وما يجب أن يحرص عليه الزوجان حتى تتحقق سعادتهما ؟! وهذا ما أعرضه عليكم .

◆ **التوافق على الأمور التافهة.. أولاً :**

لا أبالغ إذا قلت: إن كثيرًا من خلافات الأزواج تنشأ بسبب بعض الأمور التافهة التي يغفل عنها أحد الزوجين، فمثلاً قد تنشأ الخلافات بسبب أن الزوج فَاتَهُ أكثر من مرة أن يطفئ نور الحجرة بعد مغادرته لها، أو أن يمسح حذاءه في الممسحة قبل دخوله الشقة، وهي أمور تافهة، لكنها مضايقة لبعض الزوجات .

فالتوافق على مثل هذه الأمور البسيطة بالمرونة واللطف وتغيير العادة شيء أساسي للتوافق فيما بعد على ما هو أعظم من أمور الحياة !

◆ **الاحترام.. الاحترام.. الاحترام :**

الاحترام المتبادل المتبادل بين الزوجين أحد أسرار السعادة الزوجية، فليس معنى أنكما زوجان أنّ من حق أحدكما أن يفتح رسالة من رسائل الآخر، أو أن يفاجئه في حجرته دون استئذان، أو أن يتدخّل في عمله بشكل غير لائق، أو أن من حق الزوج أن يغيب عن المنزل كما يشاء دون علم الزوجة. فلا بد أن يحترم كل من الزوجين مشاعر الآخر وتفكيره وآراءه .

◆ **لا أحد بينكما :**

ينبغي أن يصفّي الزوجان خلافاتهما دون تدخُّل أحد بينهما، سواء من الأقارب أو الأصدقاء، حتى يعتادا على ذلك فتنتهي خلافاتهما بشكل أسرع .

وحذارِ من مناقشة الخلافات أو المشاجرة أمام الأولاد حتى لا تهتز صورة الأبوين أمامهم، وربّما يفقد أحدهما احترامه أمام الأبناء بعد ذلك.. من ناحية أخرى قد تترسب مثل هذه المشاهد المؤسفة في عقلهم الباطن فتظهر آثارها النفسية السيئة في حياتهم فيما بعد .

◆ **التعاون في تدبير النفقات :**

تشغل المشاكل المادية جزءا كبيرا من خلافات الأزواج بصفة عامة، وغالبًا ما تثير الزوجة هذه المشاكل إمّا باتهام الزوج بالإسراف أو باتهامه بعدم توفير الدخل الكافي، وهي في ذلك لا تشكو من قلة المال بقدر ما تشكو ضمنا من انعدام إحساسها بالأمان وخوفها من المستقبل .

حتى لو توافر المال فقد يختلف الزوجان على أوجه إنفاقه !

لذلك فمن الضروري أن يقوم الزوجان كل بداية شهر بتدبير النفقات، فيخصصا جزءا من المال لكل بند من البنود مثل بند المأكل والملبس وتسديد الأقساط وما إلى ذلك، وليحاولا ادخار جزء كل شهر ليضاف لحساب التوفير. المهم هو المرونة وعدم التشبث بالرأي وتقديم الأهم على المهم ؛ فلا مانع أن تؤجل الزوجة شراء بعض احتياجاتها الشخصية حتى ينتهيا من سداد الأقساط، أو أن يقتصد الزوج في استهلاك السيارة ويستخدم المواصلات العامة إذا كان عليهما توفير جزء من المال في شهر من الأشهر .

بمثل هذا التنظيم والتعاون المشترك يمكن أن يتغلب الزوجان على صعوبات كثيرة مهما كان حدود الدخل الشهري .

◆ **احترام السُّلطات :**

الزواج مشاركة ، ولكل من الشريكين سلطته في إدارة ما يختص به، فالزوج يختص بالشئون المالية، والزوجة بإدارة شئون البيت الداخلية، فمن واجب الزوجين ألاّ يتعدى أحدهما على سلطة الآخر، فلا يحقُّ للزوج تغيير ديكور المنزل دون الرجوع للزوجة، ولا يصحُّ أن تتصرف الزوجة في مصروف المنزل على هواها. وليس معنى تحمل أحدهما مسئولية ما استئثار كل من الطرفين بسلطته تماما، وإنما يجب أن تكون الحياة بينهما قائمة على تبادل الرأي والمشاورة، والاقتناع برأي الآخر دون عناد أو غضب.

◆ **الحفاظ على المنزل أهم من أي صداقة :**

إقامة الصداقات في إطار الشريعة شيء ضروري لكلا الزوجين فلا يصح أن تقتصر علاقتهما على محيط الأسرة طول العُمر دون التزاور مع الأقارب والجيران.. فالتزاور طالما كان في حدود الشرع الحنيف، الذي ينهي عن الاختلاط والخلاعة، ويأمر بالعفة والطهارة، فيه من المصالح الكثير.. لكن ذلك قد يشكل خطرًا على الحياة الزوجية حين تكون هذه الصداقة سببًا في خلاف الزوجين لعدم ارتياح أحدهما لأصدقاء الآخر، ربما لأنه يُعطّله عمّا هو أهم، أو يُكْسبه عادات سيئة أو ما إلى ذلك. فمن الواجب تجنُّب مثل هذه الصداقات لأجل راحة الطرف الآخر، فالصداقة لا تساوي شيئًا إذا كانت سببا في توتُّر الحياة بين الزوجين .

◆ **الحب.. الحب.. الحب :**

في الحب تكمن كل أسباب السعادة الزوجية .

فلا تعرف الخلافات طريقها لزوجين تعاهدا على المعاشرة بحُلوِها ومرِّها، وأحبَّ كل منهما للآخر مثلما يحب لنفسه .

ترك لنا رسول الله ﷺ بما جاء في الكتاب العزيز وبما ذكَرَ من أحاديث، بأجمل الوصايا وأروع الحكم التي تنظّم الحياة بين الزوجين وتعطي لكل حقه، والتي- والله- لو عمل بها الأزواج لأراحوا أنفسهم وطابت عشرتهم .

وفي هذا الباب أنقُل إليكم بعض هذه الحقوق والوصايا إلى جانب بعض ما ذكره علماء الدين في هذا المجال .

◆ حق الزوجة على زوجها :

قال الله عز وجل : **﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾** [النساء: ١٩] .

فمن واجب الزوج كما توضح الآية الكريمة حُسن معاملة الزوجة والرفق بها وإشعارها بالود والحنان وجمال الصحبة .

حق الزوج على زوجته :

قال سبحانه : **﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾** [البقرة: ٢٢٨] .

فإذا كان للزوجة على زوجها حق، فإن الزوج له عليها درجة.. أوضحها سبحانه وتعالى في الآية التالية قائلا: **﴿فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ﴾** [البقرة: ٢٢٩].

أي أنه على الزوجة أن تطيع زوجها وتخدمه ولا تتصرف في ماله إلا بإذنه.

وقد بلغ من وجوب هذه الطاعة أن الله سبحانه وتعالى قدّم طاعة الزوجة لزوجها على طاعته في بعض الأمور، فلا يحق للزوجة مثلاً أن تصوم تطوعًا إلا بإذن زوجها.

◆ الزوجة دائما تحتاج لمعاملة خاصة :

المرأة مخلوق تحتاج معاملته إلى شيء من المرونة والملاطفة وإلاّ استحالت عشرته.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال ، قال رسول الله ﷺ : **"استوصوا بالنساء خيرًا فإنهن خلقن من ضلع أعوج وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أعوج فاستوصوا بالنساء خيرا"** (١) .

---

(١) رواه البخاري في كتاب النكاح باب الوصاة بالنساء .

كما أوصى الرسول ﷺ بعدم المغالاة في سؤال الزوجة عن سلوكها وأفعالها، مادام قد اختبرها وأحسن اختيارها فإن مثل هذه الأسئلة يؤذيها ويهز العلاقة ويعرضها لعدم الثقة! فالمرأة الحرة تضيق بمثل تلك التساؤلات ولا تطيقها .

◆ كيف يكون عقاب الزوج لزوجته إذا أخطأت ؟

◆ من وصايا النبي ﷺ :

قال عليه الصلاة والسلام في خطبته في حجة الوداع : ".. **ألا واستوصوا بالنساء خيرا فإنما هن عوان عندكم، ليس تملكون منهن شيئا غير ذلك إلا أن يأتين بفاحشة مبينة، فإن فعّلن فاهجّروهن في المضاجع واضربوهن ضربا غير مبرح، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلا. ألا إن لكم على نسائكم حقا فأما حقكم عليهن ألا يوطئن فَرشُكُم من تكرهون ولا يأذنّ في بيوتكم لمن تكرهون. ألا وحقهن عليكم أن تحسنوا إليهن في كسوهّن وطعامهن.. ألا هل بلغت؟ قالوا: نعم قال: اللهم فاشهد**" [٢] .

وفي حديث آخرَ : "**لا يَجْلِدُ أحدُكم امرأته جَلْدَ العبد ثم يُجامعها في آخر اليوم**". أخرجه البخاري .

نفهم من هذا أن الرسول ﷺ قد نهى عن عقاب الزوجة عقابًا عسيرًا إذا ما خرجت عن طاعة زوجها، وإنما يكون العقاب كأن يهجرها زوجها في الفراش أو يضربها ضربًا خفيفًا لا يؤذيها .

وقيل في تفسير قوله : ﴿**وَاللاَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ**﴾ [النساء : ٣٤] أي أن ينام زوجها معها في المضجع ولكن يوليها ظهره ولا يكلمها ولا يُجامعُها، وقيل أيضا: أن يترك الزوج مضجعها أو ينام في مضجع غيره ولكن في بيتها .

◆ ملاعبة الزوجة :

عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : "**ليس من اللهو ثلاث: تأديبُ الرّجلِ فرسه، ورميه عن قوسه ونَبْله، وملاعبةُ أهله**" [٣] .

وفي بعض روايات هذا الحديث : "**كلُ شيء يلهو به الرجل باطل إلا تأديبه فرسه، ورميه بقوسه ونبله، وملاعبته أهله**" [٤] .

---

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الحج باب حجة النبي ، وابن ماجة في سننه كتاب المناسك باب حجة رسول الله، والترمذي في سننه حديث رقم (١١٧٣) وقال: حديث حسن صحيح .

(٣) أخرجه أبو داود في كتاب الجهاد باب في الرمي من حديث طويل برقم (٥٢١٣) .

(٤) أخرجه ابن ماجة في كتاب الجهاد باب الرمي في سبيل الله حديث رقم (٢٨١١) .

وكانت عائشة رضي الله عنها تقول : "إنما المرأة لُعبَةُ الرجل فَلْيُحسن الرجلُ إلى لُعبَته". وقد روي ذلك مرفوعا .

◆ **مطاوعة الزوجة فيما تهوى :**

قال الحسن: والله ما أطاع رجل امرأته فيما تهوى إلا كبَّه الله في النار (٥).

وقال ﷺ : **"تعس عبدُ الزوجة"** (٦) .

◆ **لماذا يُدْعَى عليه بالتعاسة ؟!**

وإنما قال ذلك ، لأنه إذا أطاعها في هواها فهو عبدُها، وقد تعس، فإن الله سبحانه قد ملكه المرأة فملكها هو نفسه فقد عكس الأمر وقلب القضية، وأطاع الشيطان لمّا قال: ﴿**وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللهِ**﴾ [النساء: ١١٩] إذْ حقُّ الرجل أن يكون متبوعًا لا تابعًا. وقد سمى الله تعالى الرجال قوامين فقال : ﴿**الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ**﴾ [النساء : ٣٤] وسمى الزوج سيدا فقال: ﴿**وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَابِ**﴾ [يوسف: ٢٥] فإذا انقلب السيد فقد بدل نعمة الله كفرًا. ونفس المرأة على مثال نفسك إن أرسلت عنانها قليلا جمحت بك طويلاً .

وإن أرخيت زمامها شبرا جذبتك ذراعا، وإن كبحتها وشددت عليها في محل الشدة ملكتها .

◆ **المزج بين الرفق والشدة في معاملة الزوجة :**

قال الشافعي : - رحمه الله - ثلاثة إن أكرمتهم أهانوك وإن أهنتهم أكرموك، فعد منهم المرأة، أراد إن محضت لهم الإكرام ولم تمزجه بِغلظة وفظاظة في بعض الأوقات(٧).

◆ **طاعة الزوج طريق المرأة إلى دخول الجنة :**

قال ﷺ : **"إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها دخلت جنّة ربّها"** .

---

(٥) ذكره الغزالي في الإحياء كتاب النكاح (١٣٨/٢) .

(٦) الحديث الذي رواه البخاري من حديث أبي هريرة : "تعس عبد الدينار وعبد الدرهم" وقد ذكر هذا الحديث الشوكاني في كتابه الفوائد المجموعة كتاب النكاح حديث رقم (٥٣) وقال: لا أصل له .

(٧) عبارة الشافعي. كما نقلها الغزالي في الإحياء : "ثلاثة إن أكرمتهم أهانوك، وإن أهنتم أكرموك: المرأة والخادم والنبطي". أراد إن محضت الإكرام ولم تمزج غلظك بلينك وفظاظتك برفقك". والأنباط شعب سامي كانت له دولة في شمالي شبه الجزيرة العربية وعاصمتهم "سَلْع" وتعرف اليوم بـ "البتراء" .

◆ أصول الطاعة :

وعلى الجملة فحقوق الرجل على المرأة كثيرة وأهمها : أن تصون نفسها، ولا تخرج من بيتها إلا بإذنه، وإن خرجت بإذنه فمتخفية في مشيتها في هيئة رثّة تطلب المواضع الخالية دون الشوارع والأسواق متحرزة من أن يسمع صوتها أو يعرف عينها. وأن تكون قانعة منه بما استيسر غير مكلفة له ما وراء الحاجة، متحفظة على ماله غير مخرجة شيئا منه إلا بإذنه، قائمة بكل خدمة تقدر عليها من خدمة منزله، مقدمة حقّه على حق نفسها وسائر أقاربها، متنظفة في نفسها مستعدة لأن يستمتع بها إن شاء، قصيرة اللسان عن مراجعته، غير متكبرة عليه بمال أو جمال، ولا مزدرية له لقبحه إن كان كذلك، ملازمة للانقباض في حال غيبته، ومنبسطة في حال ظهوره، وإذا مات عنها فمن حقه أن تحد[٨] عليه أربعة أشهر وعشرا تجتنب فيها الطيب والزينة، وأن تلزم مسكنها إلى أن يبلغ الكتاب أجله وليس لها الانتقال إلى أهلها ولا الخروج إلا لضرورة.

◆ الزواج.. مسئولية مشتركة :

روى البخاري عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ : **"كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، الإمام راعٍ ، وهو مسئول، والرجل راع على أهله، وهو مسئول، والمرأة راعية على بيت زوجها وهي مسئولة"** [٩].

◆ استئذان الزوجة حق عليها :

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : **"لا يحل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه، ولا تأذن في بيتها إلا بإذنه، وما أنفقت من نفقة عن غير أمره فإنه يُؤدّى إليه شطْرُه"** [١٠] .

وفي رواية عند مسلم : **"وما أنفقت من كسبه من غير أمره فإن نصف أجره له"**[١١] .

---

(٨) في الحديث المتفق عليه : "لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تحد على ميت أكثر من ثلاثة أيام إلا على زوجها أربعة أشهر وعشرا" وحدت المرأة على زوجها تحِدّ وتحُد حِدادًا بالكسر فهي حاد بغير هاء وأحدّت إحدادًا فهي مُحِدّ ومُحِدّة إذا تركت الزينة لموته .

(٩) رواه البخاري في كتاب النكاح باب (قوا أنفسكم نارًا) انظر فتح الباري (٥١٨٨) .

(١٠) رواه البخاري في كتاب النكاح باب لا تأذن المرأة في بيت زوجها لأحد إلا بإذنه انظر فتح الباري حديث رقم (٥١٩٥) .

(١١) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب الزكاة باب ما أنفقه العبد من مال مولاه.

◆ **هذه الزوجة تلعنها الملائكة :**

عن أبي حازم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : "**إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فلم تأته لعنتها الملائكة حتى تُصبح**" (١٢) .

وفي رواية : "**فأبت أن تجيء فبات غضبان عليها**" .

الغائصة والمغوصة ممن لعنهم الله :

ذكر الخطابي في غريب الحديث قال : لعن رسول الله ﷺ الغائصة والمغوصة، قال: الغائصة، بالغين المعجمة، والصاد المهملة: الحائض لا تُعلم زوجها أنها حائض والمُغْوِصَة: بكسر الواو التي لا تكون حائضا فتكذب زوجها وتقول : إنها حائض".

◆ **ما حق زوجة أحدنا عليه ؟**

روى أبو داود : عن حكيم بن معاوية القشيري عن أبيه قال: قلت: يا رسول الله، ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: "**أن تُطْعمَها إذا طعمت وتكسُوهَا إذا اكتسيت ولا تَضْرِب الوَجْهَ ولا تُقَبِّح**"- أي لا تَقُلْ قَبحَك الله- **ولا تَهْجُر إلا في البيت**" أي لا تُحَوِّلها إلى بيت آخر، ولا تتحول عنها إلى بيت آخر(١٣) .

◆ **الزوجة الجحودة.. لا ينظر الله إليها :**

روى النسائي عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : "**لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهي لا تستغني عنه**" (١٤) .

◆ **من أهل الجنة :**

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : "**ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة: الوَدُودُ الوَلُودُ الغَيُور على زَوْجها التي إذا آذت أو أوذيت جاءت حتى تأخذ بيد زوجها ثم تقول : والله لا أذوق غَمْضًا حتى ترضى**" (١٥) .

◆ **من لها أجرُ الشهداء ورزقهم :**

ذكر أبو الفرج في كتاب "النساء" قال: أتى رجل إلى النبي ﷺ فقال : يا رسول الله إن لي امرأة إذا أتيت مهموما قامت إليّ فأخذت بطرف ردائي ومسحت على وجهي

---

(١٢) رواه مسلم في صحيحه كتاب النكاح باب تحريم امتناعها عن فراش زوجها حديث : ١٢٢/١٤٣٦ .

(١٣) أخرجه أبو داود في سننه كتاب النكاح باب حق المرأة على زوجها، وابن ماجة في سننه كتاب النكاح باب حق المرأة على الزوج، وأحمد في مسنده (٤٤٦/٤- ٤٤٧) .

(١٤) أخرجه الحاكم في مستدركه (١٩٠/٢) وصححه ووافقه الذهبي، والطبراني والبزار، انظر مجمع الزوائد (٣٠٩/٤) .

(١٥) لا أنام ولا يستريح لي بال وأخرجه الطبراني كما في مجمع الزوائد (٣١٣/٤) .

وقالت: إن كان همك الدنيا فصرفه الله عنك، وإن كان همك للآخرة فزادك الله همًّا. فقال رسول الله ﷺ : "إن لها أجرَ الشهداء ورزقهم" .

◆ **شكوى ترفعها زوجة إلى عمر :**

ومما هو داخل في هذا الباب ما حكاه الزبير في الموفقيات عن إبراهيم بن المنذر عن محمد بن معن قال: أتت امرأة إلى عمر بن الخطاب رضي الله عنه فقالت: يا أمير المؤمنين إن زوجي يصوم النهار، ويقوم الليل وأنا أكره أن أشكوه إليك وهو يقوم بطاعة الله عز وجل، فقال: جزاك الله خيرا من مُثْنيةٍ على زَوْجها .

فجعلت تكرر عليه القول وهو يكرر عليها الجواب .

وكان كعب بن سؤر الأسدي حاضرا فقال له : اقض يا أمير المؤمنين بينها وبين زوجها.

فقال: وهل ذكرت قضاء ؟

فقال: إنها تشكو مباعدة زوجها عن فراشها ، وتطلب حقها في ذلك .

فقال له عمر: أما إن فهمت ذلك فاقض بينهما .

فقال كعب: عليّ بزوجها، فأُحضر ، فقال: إن امرأتك هذه تشكوك، قال: أَقصَّرْت في شيء من نفقتها؟ فقال: لا فقالت المرأة :

يأيها القاضي الحكيم رُشْدُه ... أَلْهَى خليلي عن فراشي مَسْجِدُه
نهارُه وليلُه ما يَرْقُدُه ... فلستُ في أمر النساء أَحْمَدُهْ !
زهّده في مضجعي تَعبُّدُه ... فاقضِ القضا يا كعب لا تردّدُه

قال: فقال زوجُها:

زهَّدَنِي في فَرْشِها وفي الحُلَلْ ... أني امرؤٌ أذهَلَني ما قد نَزلْ
في سورة النَّحلِ وَفي السَّبع الطُّوَل ... وفي كتاب الله تخويفٌ جَلَل

فقال كعب:

إن خير القاضين مَن عَدَلْ ... ومن قَضَى بالحَقّ وفَصَلْ
إن لها عليك حقًّا يا رَجُلْ ... تُصيبُها في أربَعٍ لِمَن عقَلْ
قَضيةٌ مِن ربّنا عزّ وَجَلّ ... فأعْطِهَا ذَاكَ ودَعْ عَنك العِلَلْ

ثم قال: إن الله عز وجل قد أباح لك من النساء أربعًا(١٦) فلك ثلاثة أيام ولياليهن تَعْبُدُ فيها ربَّك، ولها يومٌ وليلة .

---

(١٦) {فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع} [النساء: ٣] .

فقال عمر: والله ما أدري من أي أَمْرَيْكَ أعجب؟! أمن فهمك أمرهما؟ أم من حكمك بينهما؟! اذهب فقد ولّيتُك قضاءَ البصرة!.

وذكر الرشاطي هذا الخبر في كتابه المسمى "باقتباس الأنوار" وزاد بعد قوله وهما يوم وليلة فلا تُصلّ في ليلتِها إلا الفريضةَ(١٧) .

وأخبر أن كعب بن سوّر شهد "يوم الجمل" فلما اصطف الناس للقتال أخذ مُصحفًا بيده وخرج يناشد الناس في دمائهم فقُتِل عَلَى تلك الحالة .

◆ من وصايا الآباء :

قال الغزالي في الإحياء: زوّج أسماء بن خارجة الفزاري ابنته فلما أراد إهدائها قال: إنك خرجت من العُش الذي فيه درجت، وصرت إلى فراش لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه فكوني له أرضا يكن لك عبدا ولا تُلْحفي به فيقلاك(١٨) ولا تتباعدي عنه فينساك، وإن دنا فاقربي منه وإن نأى(١٩) فابعدي عنه، واحفظي أنفه، وسمعه، وعينه، فلا يَشَمُّ منك إلا طيبا، ولا يسمع منك إلا حسنًا، ولا ينظر إلا جميلا .

أبو الريحاني في كتاب الجماهر قال : زوّج عامر بن الظرب العَدْواني ابنته من ابن أخيه وقال لأمها: مُري ابنتَك أن لا تنزل فلاة إلا ومعها ماء(٢٠)، فإنه للأعلى جلاء وللأسفل نقاء(٢١)، وألاّ تمنعيه شهوتَه، فإن الحظوة(٢٢) في الموافقة،و أن لا تطيلي مضاجعته، فإن البدن إذا ملّ مَلّ القلب .

◆ من وصايا الأمهات :

وذكر أبو الريحان: من هذا الباب قول أخرى لابنتها: كوني له فراشا يكن لك معاشا، وكوني له وِطَاءً(٢٣) يكن لك غطاء، وإياك والاكتئاب إذا كان فرحا والفرح إذا كان كئيبًا، ولا يطّلعن منك على قبيح، ولا يَشمَّن منك إلا أطيَبَ ريح، ولا تفشين له سرا؛ لئلاّ تَسْقطِي من عينه، وعليك بالماء والدُّهن والكُحْل، فإنهما أطيب الطيب .

---

(١٧) وذكر ابن الجوزي نقلا عن الشعبي: أن كعبا قال له : صم ثلاثة أيام وافطر عندها يوما وقم ثلاث ليال وبت عندها ليلة. انظر الأذكياء لابن الجوزي ص ٢٤٤ .

(١٨) الإلحاف الإصرار. فيقلاك: فيكرهك، وفي الكتاب العزيز : {ما ودعك ربك وما قلى} .

(١٩) نأى: بعد. انظر الإحياء كتاب النكاح حق الابنة على والديها (١٦٣/٢) . (٢٠) الفلاة : الصحراء .

(٢١) يقصد أعلى الجسم ، وغالبًا يكون نظيفًا ولكن الماء يجلوه. أما استخدام الماء لأسفل الجسم فلا شك أنه نقاء من كل الأدران !

(٢٢) الحظوة : المنزلة والحظ والمكانة .

(٢٣) الوطاء بكسر الواو ما يقابل الغطاء فالأول تحت والثاني فوق .

◆ **عود إلى وصايا الآباء لبناتهم :**

قال : قال أحدهم لابنته ليلة الهداء: كوني لزوجك أَمَةً يكن لك عبـدا، وعليـك باللطف فإنه أبلغ من السّحر، وبالماء فإنه رأسُ الطيب.

وذكر الزبير في الموفقيات قال: زَوَّج قيس بن مسعود بن قيس بن خالد ابنته مـن لقيط بن زرارة بن عَدَس على مائة من الإبل ليس فيها ناب ولا مضرمة ولا مدابـرة. قال: ثم دخل على ابنته فقال: أي بُنية: إني زوّجتك غلاما عزيز النفس فلا تدني منـه كل الدنو فيملّك، ولا تبعدي عنه كل البُعد فينساك، واغلـبي أحمـاءك بالخـير، ولا تغلبيهم بالشر، وكوني له أمة يكن لك عبدًا، وتتبعي من الطيب مواقع أنفه، واعلمـي أن أطيب طيب النساء الماء، ثم خرج، وقال جَهّزُوها إلى زوجها فلما أهديـت إليـه قالت: مُرّوا بي على أبي أسلم عليه؛ فمروا بها عليه فسلّمت عليه، وانصرفت فقال لهـا: أي بُنَيّة: اذهبي فلا أيْسَرْت ولا أذكرت فقالت: أيٌ أبت أهنّتَني صَغيرة وغَربتَني كبيرة، وزودتني عند الفراق أسوأ الزاد. فقال: إنك لتأتين البُعداء وتلدين الأعداء وتذهبـين بالتَّلاد[٢٤] وتحلين في غير الصديق، ثم ذهبت عنه.

الناب: الناقة المسنَّة، والمُضْرَمة: التي أصاب ضرعها داء فكوى بالنار لأجل ذلك.

المدابرة: المشقوقة الأذن من قبل القفا، فإن شقت من قبل الوجه فهي مقابلة، واسم هذه المرأة التي تزوّج بها لقيط القدور.

كانت أمامة بنت الحارث بن عمرو الكندي ذات حسب ونسب وجمـال فلمـا أرادت إهداء ابنتها إلى زوجها قالت لها: أي بُنَيّتي، إن الوصية لو كانت تُترك لفضـل أدب[٢٥] أو مكرمة حَسَبٍ لتركتُ ذلك معك ولكنها تذكرة[٢٦] للعـاقل ومنبهـة للغافل.

أيْ بُنَيّة، لو استغنت ابنة عن زوجٍ لغنَى أبويها لكنت أغنى الناس عنه ولكنّا خلقنـا للرجال كما خلق الرجال لنا .

أي بنيّة، إنك قد فارقت الوطن الذي منه خرجت، وخلّفت[٢٧] العُشّ الذي فيـه درجت[٢٨]، إلى وكْر[٢٩] لم تعرفيه، وقرين[٣٠] لم تألفيه أصبح بملكه إياك ملكا عليك. فكوني له أَمَة يكن لك عبدا واحفظي له خلالا عشرًا:

---

(٢٤) التّلاد: كل مال قديم وخلافه . (٢٥) فضل أدب: زيادة أدب . (٢٦) تذكير وتوعية .

(٢٧) خلفت: تركت . (٢٨) العش الذي فيه درجت: بيت أبيك الذي بدأت خطوات الأولى فيه .

(٢٩) الوكر عش الطائر وإن لم يكن فيه . (٣٠) قرين : صاحب وزوج .

أما الأولى والثانية: فالصحبة بالقناعة، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة، فإن في القناعة راحة القلب، وفي المعاشرة بحسن السمع والطاعة رضا الرب.

وأما الثالثة والرابعة: فالتعهد لموقع عينه والتفقد[٣١] لموقع أنفه فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم أنفه منك إلا أطيب ريح، واعلمي أن الكحل أحسن الحسن الموجود، وأن الماء أطيب الطيب المفقود.

وأما الخامسة والسادسة: فالتعهد لوقت طعامه والهدوء عند منامه، فإن حرارة الجوع مَلْهَبة[٣٢] وتنغيص[٣٣] النوم مَغْضَبَة.

وأما السابعة والثامنة: فالاحتفاظ ببيته وماله والرعاية لحشمه[٣٤] وعياله فإن أصل حفظ المال من حسن التقدير، والرعاية على العيال والحشم من حسن التدبير.

وأما التاسعة والعاشرة: فلا تفشين له سرا ولا تعصين له أمرا، فإنك إن أفشيت سرّه لم تأمني غدره، وإن عصيت أمره أوغَرْت[٣٥] صدره، واتقي مع ذلك الفرح إذا كان تَرِحًا[٣٦]، والاكتئاب إذا كان فَرِحًا فإن الخصلة الأولى من التقصير، والثانية من التكدير، وأشَدُّ ما تكونين له إعظاما أشد ما يكون لك إكراما وأكثر ما تكونين له موافقة أحسن ما يكون لك مرافقة.

وأعلمي: أنك لا تقدرين على ذلك حتى تُؤْثرين[٣٧] هواه على هَواكِ ورضاه على رضاك فيما أحببت أو كرهت. ثم ودَّعَتْها وصرَفَتْها.

وذكر الجاحظ في البيان: عن أبي عمرو بن العلاء قال: أنْكَحَ ضرار بن عمرو ابنته من معبد بن زُرارة فلما أخرجها إليه قال لها: يا بُنَيَّة أمسكي عليك الفضلين.

قالت: يا أبتِ، وما الفضلان؟

قال: الغُلْمة، وفَضْل الكلام[٣٨].

---

(٣١) تفقد الشيء: طلبه والاهتمام به.

(٣٢) المراد أنه يُلهب ويغضب.

(٣٣) تنغيص: تكدير.

(٣٤) حشمه: خدمه.

(٣٥) ملأت صدره غيظًا.

(٣٦) التَّرح: الحزن.

(٣٧) تؤثرين: تفضلين من الإيثار: تفضيل الغير على النفس، أما الأثرة فذميمة.

(٣٨) الفضل: ما زاد على الحاجة. والغُلمة: شدة الشهوة للجماع. أما فضل الكلام فاللغو من القول وما لا حاجة فيها. وفي النسخة المطبوعة. قال: فضل العِلْم وفضل الكلام ولعل هذا يناسب كلمة عليك أي "الزمي" لا "احذري".

◆ على هامش أيّام الخطوبة :

أباحت فترة الخطوبة حرية زائدة للطرفين، وأصبح انفرادهما عن الآخرين أمر عادي عند بعض العائلات، بحكم التمدين ومسايرة العصر، مما مهَّد لعلاقات آثمة، صارت تُرتكب باسم الحب وباسم المعاهدة على الزواج، ويشهدُ عليها ما نراه على جوانب الحدائق وبداخل السيارات المنتظرة بالطرق الهادئة وما خفي كان أعظم.. حتى أن بعض الشباب يرى أن فترة الخطوبة تمنحه الحق في أن يظفر ببعض أشكال العلاقة الجنسية، والأدهى من ذلك أنه بدأ يتعلّم أن ممارسة الجنس أثناء تلك الفترة واجب بيولوجي يُمكن إباحته استعدادًا للزواج !.

وعلى الرغم من أن مثل هذه العلاقات - التي قد نستهين بها - حرامٌ حرام في شرع الله، فإن لها أضرارًا من أكثر من ناحية، أعظمها الأضرار النفسية.

◆ خطر حدوث الحمل

• ممكن جدًا أن يحدث الحمل رغم سلامة غشاء البكارة :

فخطر حدوث الحمل قائم في أي علاقة جنسية حتى لو كانت سطحية، فمن الممكن جدًا أن يحدث الحمل دون فض غشاء البكارة، أي دون الاتصال الجنسي الكامل، ولكن عن طريق الاتصال الجنسي السطحي. وللأسف أن هذه الحالات ليست قليلة، من خلال عملي كطبيب، فقد حَدَثَ أن تكرر هذا الموقف مرات كثيرة، حيث تأتي للعيادة فتاة مخطوبة تشكو من انقطاع الطمث وبعض الأعراض الأخرى مثل الدوار والغثيان، مما يشير في ذهني إلى وجود حمل، وبالرغم من أن الفتاة ليست متزوجة. لكن بسؤال الفتاة عن حدوث أي علاقة جنسية بينها وبين خطيبها، تذكر، دون اهتمام، أنها قد مرّت مع خطيبها بعلاقة جنسية سطحية .

ويالها من مفاجأة قاسية، حين تعلم الفتاة بعد ذلك أن تلك العلاقة الجنسية السطحية قد أدت إلى الحمل، بناء على الفحص الطبي ونتيجة تحليل البول للحمل. وفي بعض الحالات الأخرى، تكون المفاجأة والدهشة أكثر من ذلك حين يتضح للفتاة أنها حامل بالرغم من حدوث الاتصال الجنسي السطحي وهي بملابسها الداخلية.

فأحب أن أؤكد لكل فتاة أن وجود غشاء البكارة على حالته لا يمنع نفاذ الحيوانات المنوية، فيمكن للحيوانات المنوية أن تتحرك وتتسلل إلى داخل المهبل إذا تم القذف بالقرب من فتحته دون أن تدري .

لذلك فتجنب حدوث أي اتصال جنسي في فترة الخطوبة شيء ضروري حتى لا يحدث ما لا تحمد عقباه. ومن يدري ربما تبوء الخطوبة بالفشل فتقع الفتاة في محنة قاسية من جرّاء تلك المخاطرة من أجل لحظات من المتعة .

وليعلم كل منهما أنه لا يصح لهما الخلوة معًا ، لأنهما في فترة الخطوبة أجنبيان، ولا تصح لهما الخلوة إلا بعد العقد الشرعي .

◆ الخلافات المنزلية هي السبب :

حتى متعة الجنس عند الفتاة قبل الزواج ليس لها طعم المتعة الحقيقية المشروعة، لخوفها من أن يحدث حمل وينكشف أمرها ولقلقها من أن خطيبها قد يغير رأيه بشأن الزواج، ومعظم الفتيات أثناء الخطوبة يتساءلن هذا السؤال مهما كانت قوة الارتباط بين الطرفين. ولعل أصعب شيء على نفس الفتاة إحساسها بالإثم وعدم النقاء من جرّاء فِعْلَتِها الأولى إذا ما باءت الخطوبة بالفشل وارتبطت بشخص آخر، حتى لو لم يعرف بما ارتكبته .

كما أن هناك فرقا كبيرا بين دوافع الفتيان والفتيات أثناء فترة الخطوبة ، فالفتاة تسعى للإحساس بالحب وجمال الصحبة أكثر ما تسعى إلى الجنس، بينما العكس عند معظم الفتيان، لذلك فتورطها في أي تجربة جنسية لا يكون في الحقيقة بدافع رغبة جنسية حقيقية فتمرُّ عليها التجربة ولا تستشعر لذّتها الكامنة. فقد لاحظت أن بعض الفتيات اللائي أخطأن أيام الخطوبة كان ذلك بسبب انسياق الفتاة التام وراء خطيبها، بسبب فقدانها للارتباط والحنان العائلي مما جعلها تستسلم تماما له على أمل أن يخلصها من جو المنزل، أو ربما بدافع إيذاء النفس للتغلب بأسلوب غير ناضج على متاعبها النفسية في المنزل.. تمامًا كما يفعل "المغفلون" حين يشربون الخمر للإحساس بالمواساة والراحة النفسية .

◆ علشان خاطر عيونه .. :

أما في حالات أخرى ، فقد تتورط الفتاة في الخطأ بسبب إلحاح خطيبها على الرذيلة، حيث يُكرِّرُ على مسامعها العبارة المشهورة "لو كنت صحيح بتحبيني.. إلى آخره"، "فعشان خاطر عيونه" ، وأمام هذا الإلحاح المتكرر المصحوب عادة بإثارة

جسدية تستسلم الفتاة تدريجيا لرغبة خطيبها وهي لا تدرك مقدار الندم الذي ستشعر به بعد ذلك .

◆ حتى لا تهتز صورتك أمام خطيبتك :

صحيح أن الجنس أكبر متعة للرجُل، لكن لا ينبغي أن تكون متعته الجنسية على حساب رجولته، والتي تراها الفتاة عادة، في قوة شخصيته وتماسكه. وبعض الشباب يغفل عن ذلك في فترة الخطوبة فيبدو مندفعًا وراء عواطفه ورغباته الجنسية بشكل أبله يُظْهِره بالضعف أمام خطيبته، دون أن يدري أن ذلك يُقلِّل رصيده لديها، بدلاً من أن يزيده، والأخطر من ذلك أنه يمنحها ثقة زائدة في معظم الأحيان فتصبح هي الطرف الأقوى، ويا ويله من هذا !.

فرفقًا أيها الشاب.. حاول أن تتحكم في عواطفك ورغبتك الجنسية قبل الزواج، وتأكد أن ذلك يزيد من إعجاب خطيبتك بك وتقربُّها إليك، ويقربك إلى ربك .

◆ الجنس قبل الزواج يُمهِّد للخيانة بعد الزواج :

والشيء الذي يجب أن تعرفه كل فتاة جيدًا أن الرجل بصفة عامة تضعف رغبته في إتمام الزواج إذا جمعته وخطيبته علاقة جنسية ، لإحساسه بالشبع الجنسي تجاهها أو ربما لاهتزاز ثقته بها، رغم أنه المحرِّض لها في معظم الأحيان، لكن هذا هو الواقع .

ومن الملاحظ أيضًا أن الاختلاط الجنسي قبل الزواج يؤدي إلى علاقة زوجية مهزوزة تفتقر إلى الثقة بين الطرفين، مثل هؤلاء الأزواج يصبحون عُرضة للخيانات الزوجية وإلى حدوث الطلاق، عن غيرهم من الأزواج الذين بدءوا حياتهم على أساس نظيف قائم على الود العفيف، فالعِفة قبل الزواج تشدُّ أواصره بروابط قوية أمام الانحلال فيقطعُ أكثرَ مما يصل .

المراجع

- تُحفة العروس ونزهة النفوس لعبد الله التجاني
تحقيق محمد إبراهيم سليم
- العناية بالحامل ترجمة دكتور علي إبراهيم
- قراءات مختلفة.

- CURRENT OBESTETRICS & GYNAECOLOGY DIAGNOSIS & TREATMENT – Martin L. Pernoll, Sixth edition 1987 .
- GYNAECOLOGY – Toppozada, second edition 1972.
- MALE INFERTILITY – Richard D. Amelar and Others, second edition 1977.
- THE MERCK MANUAL- M.S.D., Fourteenth edition 1982.

الفهرس

مقدمة ٣
ما يجب أن يعرفه العروسان قبل ليلة الدخلة ٥
فض غشاء البكارة ونزيف ليلة الدخلة ٥
أفضل طريقة لفض غشاء البكارة ٧
العروس عذراء ولكن لا دماء !! ٨
الجهاز التناسلي للذكر ١٠
ما هو السائل المنوي ١١
الثقافة الجنسية مطلوبة قبل الزواج ١١
الأعضاء التناسلية للأنثى ١١
ما هو غشاء البكارة؟ متى يكون ؟ ١٢
هل يمكن للفتاة أن ترى غشاء البكارة ؟ ١٣
كيف يحدث الحمل ؟ ١٦
كيف يتحدد جنس المولود ؟ ١٧
مراحل العملية الجنسية ١٨
معاناة زوج ليلة الدخلة ١٩
كيف تؤثر الحالة النفسية على القدرة الجنسية ؟ ٢٠
قلق الزوج هو السبب ٢١
جوانب نفسية أخرى للارتخاء الجنسي ٢١
أسباب عضوية للضعف الجنسي ٢٢
كيف يؤثر مرض السكر على القدرة الجنسية ؟ ٢٢
البروستاتا : هل يؤدي التهاب البروستاتا إلى الضعف الجنسي؟ .. . ٢٣
خطأ يقع فيه معظم الأزواج ٢٥
القذف المبكر: مفهومه وعلاجه ٢٦

من مفاجآت شهر العسل (الزوج منحرف جنسيا) ٢٨
وطء الزوجة في غير الفرج: حلال أم حرام ؟ ٢٩
الجنس المرتبط بالعنف: السادية والماسوشية ٣٠
الجنس بمواعيد ! ٣١
كثرة الجماع ورأي الطب منذ القدم ٣١
متى يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع ؟ ٣٢
عزيزتي الزوجة الشابة : لا تنزعجي إذا تأخر الحمل ٣٤
أسباب العقم وطرق فحص الزوجين ٣٤
كيف تحصل على عينة من السائل المنوي لتحليلها ؟ ٣٦
"المدام حامل" خبر سعيد ينتظره كل عروسين ٣٩
الأعراض المبكرة للحمل ٤٠
الرعاية الطبية أثناء الحمل ٤٢
تحديد ميعاد الولادة ٤٤
التغذية أثناء الحمل ٤٤
كيف تعتنين بنفسك أثناء الحمل ؟ ٤٨
العلاقة الجنسية أثناء الحمل ٥١
متاعب الحمل وعلاجها ٥١
السمنة وأضرارها على الحياة الزوجية ٥٥
تأثير السمنة على القدرة الجنسية ٥٥
عندما يكون الجنس مؤلمًا ٥٨
ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات ٦١
أسرار السعادة الزوجية ٦٣
حقوق الزوجين وأصول المعاشرة الزوجية ٦٦
خدعوك فقالوا ٧٥
المراجع ٧٨

شهر عسل بلا خجل

عندما يُقدمُ الشخص على الزواج تتنازعه عدة أفكار متناقضة .. فهناك أفكار التفاؤل والأمل التى تحيطه بهالة من البهجة والسعادة والسرور .. مبعثها الاستقرار والسكينة اللذان يرجوهما ، وهناك -على الجانب الآخر- الهواجس القلقة التى تلبسه ثياب الأرق والاضطراب منشؤها الخوف من المتغيرات الجديدة التى تواجهه فى الأيام الأولى من الزواج !

وإذا كنا نبارك ونزكى الأفكار التفاؤلية ، فإننا نريد للأفكار والهواجس التى تسبب القلق أن تخبو وتزول ، كما نرجو للمشاكل الطارئة ألا تقف حجر عثرة أمام حياة زوجية سعيدة.

وقد جاء هذا الكتاب ليزيح الستار عن جميع الأفكار التى تراود الشخص قبل الزواج ، ويكشف النقاب عن المشاكل التى قد يتعرض لها بعد الزواج .. ويضع الحل الواضح الصريح لكل مشكلة ، ويقدم العلاج الناجع لجميع أوجه القصور التى يجدها بعض المتزوجين فى أنفسهم لم يكن لهم أن يعرفوها قبل الزواج !

إن هذا الكتاب يعطى خبرات مسبقة للشاب أو الفتاة عن جميع المواقف التى يتعرض لها أى منهما ، حتى تتكون لديهما خلفية كافية تجعلهما قادرين على تجاوز الكثير من العقبات إلى أن تمر هذه المرحلة الحرجة بسلام ، مع خالص أمنياتنا أن يقبل الشباب على الزواج متحلين بالخلق القويم دون خوف أو وجل ..
والله الموفق.

الناشر

ISBN 977-5120-20-9